Wolfgang Ittner, Dipl.-Biologe Univ.

Der Mann-Frau-Konflikt aus evolutionär-psychologischer Sicht

- Wie seelische Veranlagungen aus der Urzeit unsere Liebesbeziehungen steuern und beeinflussen -
- Eine theoretische Einführung mit vier ausgewählten Beispielen; von Wolfgang Ittner, Dipl.-Biol. Univ. -

Was ist nur mit unseren Zweierbeziehungen los?

Angesichts hoher Scheidungszahlen und Trennungsraten haben sich viele das schon gefragt. Sind all die Trennungswilligen nun einem Irrtum aufgesessen und beim Falschen gelandet? Passen Frauen und Männer grundsätzlich nicht zusammen? Macht es Sinn langfristige Beziehungen anzustreben und Kinder in die Welt zu setzen, wenn eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass die Verbindung scheitert?
Was ist mit den Paaren, die sich nicht trennen und ein Leben lang zusammen bleiben? Bei vielen hat man nicht das Gefühl, dass sie glücklich sind… Fragen über Fragen!

„Das also ist des Pudels Kern!“, stellt ein erstaunter Faust in Goethes gleichnamiger Tragödie fest, als er den Teufel Mephistopheles in Gestalt eines Pudels erkennt.

In meiner Arbeit hier, stelle ich die Frage: „Was ist des Menschen Kern?“ Hier rauf versuche ich Ihnen – sehr verehrte Leserinnen und Leser – Antworten zu geben.

Das ist bei uns – dem Homo sapiens – alles andere als einfach, weil wir als Kulturwesen von der Tünche unserer Zivilisation überdeckt sind. Wenn man sie abkratzt, kommt tief in unserem Unterbewusstsein unser wahres Wesen zum Vorschein… Jede Spezies auf Erden hat so ein Wesen, so eine einzigartige Natur, mit der sie sich von allen anderen Arten unterscheidet.

Lebewesen haben „Tools“ zum Überleben

Diese Natur von Mensch und Tier hat sich im Laufe vieler Jahrmillionen als Anpassung an zwei Erfordernisse herauskristallisiert: Nämlich erstens, sich am Leben zu erhalten und zweitens, sich erfolgreich fortzupflanzen. Da der Mensch im Laufe seiner Evolution unzähligen Lebens- und Fortpflanzungsproblemen gegenübergestanden ist – die immer wieder aufgetreten sind –, hat er Hunderte oder sogar Tausende von verschiedenen Verhaltensanpassungen entwickelt, um mit diesen Problemen fertig zu werden.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Diese ***Adaptationen***, wie sie der Evolutionsbiologe nennt, spielen natürlich auch in unserem Liebesleben eine zentrale Rolle.

Sie stellen angeborene Veranlagungen aus der Urzeit dar, die sich spontan und unbewusst aktivieren, wenn sich die Situation dazu ergibt.

Angst vor Tieren

Abbildung 1: Kobra

Abbildung 2: Vogelspinne

Hier ist ein Beispiel – nichts aus unserem Liebesleben –, aber man erkennt, auf was es während der Evolution angekommen ist:

„Hilfe eine Schlange“, ist der gellende Alarmruf nicht nur von Kindern, wenn eine harmlose Ringelnatter am Badesee ängstlich das Weite sucht. Oder eine Hausfrau, die sich, kalkweiß im Gesicht, die Kellertreppe heraufschleppt, einer Ohnmacht nahe, nur weil ihr unten ein besonders fetter Weberknecht über den Weg gelaufen ist.

Phobische Reaktionen in dieser Heftigkeit sind durch die Tatsache erklärbar, dass uns Menschen eine Millionen Jahre alte Furcht vor Schlangen und Spinnen in den Knochen steckt, die den Kristallisationskern dieser abnormalen Ängste liefert.

Abbildung 3: Afrikanische Savanne - die Wiege der Menschheit

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

In der Urzeit des tropischen Afrika war es ein großer Vorteil gewesen, wenn man ***Angst*** vor diesen Kreaturen hatte. Vorfahren, die auf diese Viecher nicht genug achteten, mussten dies bitter büßen: Sie starben an den Bissen und hatten deshalb weniger Nachkommen als jene, die vorsichtig und ängstlich reagierten. Mit der Zeit wurden die Unvorsichtigen mehr und mehr von jenen verdrängt, die diese gefährlichen Tiere mieden und die diese Furcht auf ihre Nachkommen vererbten.

Nach demselben Prinzip entwickelten sich auch alle anderen Verhaltensanpassungen, die den Kern unseres menschlichen Wesens ausmachen… ***Sie sind des Pudels Kern!***
Gesteuert werden sie durch Gruppierungen von Nervenzellen, die ganz charakteristisch miteinander verdrahtet und verschaltet sind und die immer nur eine ganz spezielle Aufgabe erfüllen.
Leider sind wir im 21. Jahrhundert in der unglücklichen Situation, dass wir mit einer Gehirnkonstruktion unser modernes Leben bewältigen müssen, die eigentlich auf die Urzeit zugeschnitten ist, weil für eine Abänderung der alten Programme die Zeit, die bisher verstrichen ist, nicht ausreichend war. Die starke Anfälligkeit des Menschen für seelische Erkrankungen und psychosomatische Störungen dürfte zu einem großen Teil auf diese nicht optimale Anpassung zurückzuführen sein

Natur und Kultur

So sind die Probleme die Männer und Frauen in modernen Zeiten mit sich selber und mit ihren Beziehungen haben, zwar einerseits in persönlichen Unzulänglichkeiten zu suchen, andererseits aber in einer Unverträglichkeit zu sehen, die diese archaischen Programme mit den Normen, Regeln und Erwartungen des modernen Gesellschaftssystems haben.

Oder anders ausgedrückt: Manche Verhaltensweisen, die in der Urzeit unseren Vorfahren von Vorteil waren, sind heutzutage nutzlos geworden oder sogar direkt schädlich. Sie können störend in vielen Lebenslagen sein und führen oftmals unsere Liebesbeziehungen direkt in den Abgrund – tragischste menschliche Verstrickungen auslösend.

Wie Stimmen aus dem Untergrund unserer Seele, die uns leiten und lenken wollen, treten diese Veranlagungen aus längst vergangenen Zeiten in Erscheinung und versuchen Einfluss auf unser Verhalten zu nehmen. Jedoch haben sie selten einen so imperativen Charakter, dass wir uns willentlich nicht von ihnen distanzieren können. Das unterscheidet einen Menschen vom Tier.

Vielfach müssen wir aber einen Preis dafür bezahlen, wenn wir ein Leben führen bzw. führen müssen, das diese alten Anweisungen aus der Urzeit nicht berücksichtigt. Es kostet seelische Kraft und Energie sich gegen die Stimmen des biologischen „Ichs“ in uns zu behaupten, auch wenn uns dies gar nicht bewusst wird. Da wir als Kulturwesen in einer künstlichen Umwelt aufwachsen und von ihr geprägt werden, gehen wir stillschweigend davon aus, dass diese Lebensweise unserer Natur entspricht, weil wir zum urtümlichen Teil unseres Wesens keinen richtigen Zugang mehr besitzen.

Menschen zweifeln und verzweifeln oft genug an sich selber, weil sie sich als nicht gut genug empfinden hochgesteckte Ziele erreichen zu können, besonders auch was ihre Partnerschaften anbelangt. Vielleicht könnte da manchmal evolutionspsychologisches Wissen helfen, das die Erkenntnis ermöglicht, dass viele dieser Ziele mit unserem biologischen Wesenskern unvereinbar sind und wir deshalb bei ihrer Realisierung an Grenzen stoßen.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Die evolutionäre Psychologie hat sich der Erforschung dieser entwicklungsgeschichtlichen Anpassungen verschrieben. Sie erbrachte im letzten Jahrzehnt überraschende Erkenntnisse, die uns helfen könnten, unsere menschliche Natur auf einer tieferen Ebene zu begreifen.

Ich habe als evolutionär orientierter Verhaltensbiologe theoretische Konzepte entwickelt, die die Grundlage meiner Beratungen bilden. Diese sind an einem Menschenbild ausgerichtet, das diese alten Verhaltensanpassungen berücksichtigt. Dieses Wissen ermöglicht es, zwischenmenschliche Probleme sozusagen mit der „evolutionspsychologischen Lupe“ zu betrachten, um auf der Basis dieser Theorien ein Beratungskonzept anzubieten.

Natürlich werden diese theoretischen Überlegungen vollständig aus den Beratungsgesprächen herausgehalten. Sie sind nur in meinem Kopf von Bedeutung – da sie als Hintergrundinformation für den Klienten irrelevant sind und es ausschließlich um die Lösung seiner Beziehungsproblematik im Hier und Jetzt geht.

Im Folgenden möchte ich den Leserinnen und Lesern aus der Sicht der evolutionären Biologie / Psychologie die Urproblematik zwischen männlich und weiblich vorstellen – als psychologisches Basisproblem der modernen Zweierbeziehung.

Männlich und weiblich

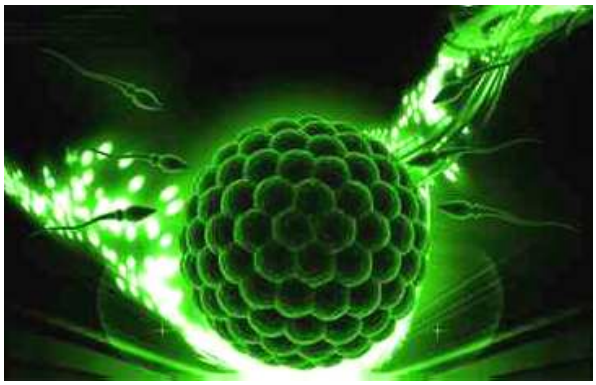


Abbildung 5: Befruchtung einer menschlichen Eizelle

Es gibt einen einzigen Unterschied, mit dem man in der Natur männlich und weiblich sicher auseinander halten kann und der für alle Pflanzen und Tiere gilt: ***die Größe der Geschlechtszellen***. Diese sind bei den Weibchen sehr viel größer als bei den Männchen.
Von den winzigen männlichen Spermien gibt es bei allen Arten millionenfach mehr auf der Welt, als von den weiblichen Eizellen. Aufgrund dessen haben Männchen und Weibchen unterschiedliche Fortpflanzungsstrategien entwickelt. Diese sind für die Unterschiede verantwortlich, die es zwischen den Geschlechtern gibt. Da Männchen Sperma im Überschuss produzieren, könnten sie theoretisch sehr viele Weibchen besamen – viel mehr als eigentlich zur Verfügung stehen.
Diese Tatsache führt bei vielen Tierarten zu einer starken Konkurrenz der Männchen unter-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

einander, die um die Gunst der Weibchen wetteifern.

Abbildung 6: Rivalisierende Männchen; Hirschkäfer u. Rothirsch

Bildlich besprochen stehen die Männchen raufend und drängelnd vor den Weibchen Schlange, die wählerisch sind und sich zehnmal überlegen, mit wem sie ihr kostbares Ei teilen. Im Vergleich zu ihren Männchen haben alle Weibchen im Tierreich – auch die menschlichen – ein sehr viel geringeres Fortpflanzungspotential.

Männer sind produktiver

Stellen Sie sich eine Frau vor, die in einem Monat mit zehn Männern Geschlechtsverkehr hätte: Sie würde trotzdem nicht mehr als einmal schwanger werden. Während ein Mann, der mit zehn Frauen schläft, zehn Nachkommen zeugen könnte.

Und noch ein ganz gewichtiger Unterschied existiert zwischen den Geschlechtern: Die Weibchen schultern die Hauptlast bei der Fortpflanzung. Bei manchen Tieren trägt das Männchen nichts weiter dazu bei als eine winzige Spermamenge. Alles Weitere, wie Schwangerschaft und Brutpflege, bewältigt das Weibchen.

Abbildung 7: Entenmutter mit Küken

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Deswegen hat die Natur schon seit Hunderten von Jahrmillionen in allen Weibchen die Vorliebe angelegt, bei der Wahl ihrer Geschlechtspartner sehr auf Qualität zu achten, d .h. auf gute Gene. Würden Weibchen nicht klug auswählen und sich mit Männchen einlassen, die irgendeinen genetischen Schaden hätten, würden ihre ganzen Zeit- und Energieaufwendungen in nicht lebensfähigem Nachwuchs investieren – der biologischer Supergau schlechthin.

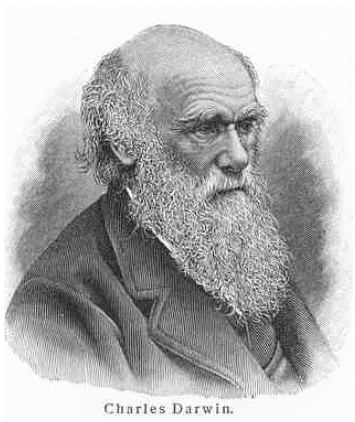


Abb. 8: Charles Darwin, der Begründer d. Evolutionstheorie

Diese evolutionsbiologischen Grundtatsachen gelten – mit einigen Abweichungen – auch für uns Menschen. Sie sind dafür verantwortlich, dass Männer z. B. ein viel größeres Bedürfnis nach kurzfristigen sexuellen Beziehungen haben als Frauen und Frauen im Normalfall wählerischer sind, was ihre Sexualpartner anbelangt.

Dieser Unterschied zwischen Mann und Frau ist der ***größte geschlechtsbezogene Unterschied den es gibt***. Der reproduktionsbiologische Vorteil für den Mann liegt auf der Hand: ***Er erzielt mit seiner Strategie eine gesteigerte Anzahl von Nachkommen***.

Er gerät dabei allerdings in Interferenz mit der weiblichen Strategie, die auf wenig Nachwuchs abzielt, dafür aber strenge „Qualitätsmaßstäbe“ anlegt. Diese unterschiedlichen Reproduktionsstrategien, die die Geschlechter verfolgen, führen zwangsläufig zu Interessenskonflikten und zu einem unbewussten Machtkampf, der einen „Sieger“ und einen „Besiegten“ ergibt. Vorneweg gesagt: Es nicht automatisch das „schwache Geschlecht“, das dabei den „Kürzeren“ zieht.

Auf die Machtverteilung kommt es an

Die Machtverteilung innerhalb eines Paares ist eine wichtige psychologische Größe und nicht selten hängt das weitere Schicksal einer Liebesgeschichte ganz entscheidend von ihr ab.

Wenn Sie mit Ihrer Zweierbeziehung unzufrieden sind und eine Verbesserung anstreben, muss der Beziehungsdoktor genau an dieser Stelle seine Arbeit aufnehmen und mit Ihnen ein Strategiekonzept entwerfen, das die Machtverteilung Ihrer Beziehung neu einstellt.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Auf viele von Ihnen wird die Vorstellung befremdlich wirken, dass eine Liebesbeziehung in Verbindung zu Macht und Dominanz steht und Sie werden sicher der Meinung sein, dass man alles, was in diese Richtung geht, auf jeden Fall aus einer guten Beziehung heraushalten sollte. Unglücklicherweise ist dies für niemanden möglich. Jede Beziehung zwischen zwei Menschen, ganz egal welcher Art sie ist, enthält immer auch einen ***Machtaspekt.***
Der kommt dadurch zustande, dass es praktisch in jeder Beziehungsform – die zwei Menschen miteinander haben –, eine differierende Interessenslage gibt: Einer ist meist – aus welchen Gründen auch immer – an der gemeinsamen Sache etwas weniger interessiert als der andere. Nur äußerst selten ist die Interessenslage völlig identisch und damit gleichwertig. Da der weniger Interessierte der Unabhängigere von beiden ist, ist er automatisch der, der über die größere Macht in der Beziehung verfügt. Einfach deshalb, weil es ihm weniger schwer treffen würde als den anderen, wenn die Beziehung zu Ende gehen würde.

Für eine Liebesbeziehung gilt das Gleiche: Einer liebt den anderen stets etwas weniger als umgekehrt. Selbst wenn am Anfang der Beziehung die Emotionslage völlig gleich gewesen sein sollte, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem die Machtbalance verrutscht. Der Auslöser kann in den unterschiedlichen Persönlichkeiten der beiden liegen oder durch äußere Faktoren bedingt sein, wie Jobwechsel, Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit usw.

Teufelskreislauf macht es Paaren schwer

Diese kleine Unterschiedlichkeit in den Bedürfnislagen entwickelt oftmals die Tendenz, sich in einem selbstverstärkenden Teufelskreislauf immer weiter aufzuschaukeln und auszubauen, da der engagiertere Beziehungspartner meistens die Emotionslage des anderen zu seinen Gunsten verändern möchte und dadurch alles nur ***noch schlimmer macht***.

In Leo Tolstois' Meisterwerk "Anna Karenina" ist dieser Mechanismus vom Autor bis ins kleinste Detail beschrieben. Der Draufgänger Graf Wronski verliebt sich leidenschaftlich in die unerreichbar erscheinende gebundene Anna. Als diese seine Liebe erwidert und sich von ihrem Mann trennt, nimmt das Unglück seinen Lauf…

In der Sicherheit des Zusammenlebens vermindern sich die Liebesbekundungen des Grafen etwas. Anna gerät darüber in Panik – weil sie alles für Wronski aufgegeben hat und nun befürchtet, seine Liebe zu verlieren. Ihre verzweifelten Anklammerungsversuche, von der Hoffnung getragen, ihn gefühlsmäßig wieder stärker zu binden, treiben ihn nur noch weiter von ihr fort…

Diese Interaktionszirkel sind typisch für menschliche Zweierbeziehungen. Sie können ein Paar extrem polarisieren und destabilisieren. Das Paradoxe an solchen Situationen ist gewöhnlich der Umstand, dass die Gefühle des Dominanten – also der, der weniger liebt – in dem Ausmaß immer mehr abnehmen, wie sie auf der anderen Seite gewöhnlich immer mehr zunehmen. Der eine Partner kannibalisiert dabei die Emotionslage des anderen – in der Regel ohne jede Absicht.

Ein Liebespaar, das in so einem Teufelskreislauf feststeckt, hat beileibe nichts zu lachen. Die aufreibenden Auseinandersetzungen die an der Tagesordnung sind, erschöpfen die Protagonisten mehr und mehr, bis einer entnervt das Handtuch wirft.
Diese exzessiven Streitereien, die in modernen Zeiten so viele Paare betreffen, waren in der

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Urgeschichte der Menschheit sicherlich so nicht gegeben. Der Druck in feindlicher Umwelt überleben zu wollen und zu müssen, hat zusammengeschweißt und es einem Urmenschen-Pärchen nicht gestattet, sich über lächerliche „Problemchen“ endgültig zu zerstreiten, wie es heute oft schnell der Fall ist.
Da Männchen und Weibchen bei allen Tierarten eine etwas unterschiedliche evolutionäre Entwicklungsgeschichte durchlaufen haben, die sie in eine Art von „biologischer Gegnerschaft“ zueinander gebracht hat, verfolgen die Geschlechter auch beim Menschen – wie schon erwähnt – eine etwas voneinander abweichende Fortpflanzungsstrategien; d.h. ***Mann und Frau ziehen nicht am selben Strang.***

Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Verhaltensweisen werden in einer ausgewogenen Partnerschaft, in der gleiche Machtverhältnisse herrschen, durch unbewusste Angleichungsprozesse verwischt; d.h. das „biologische Konfliktpotential“ wird durch gleiche Gewichtung der Partner annähernd auf null reduziert.
In unausgeglichenen Partnerschaften jedoch, in denen Machtungleichgewichte existieren und in denen einer den anderen mehr braucht als umgekehrt, nimmt mit der Zeit der Dominante in der Beziehung Verhaltensweisen an, die seiner urtümlich biologisch-männlichen bzw. biologisch-weiblichen Fortpflanzungsstrategie entsprechen. Diese Verhaltensweisen gehen entwicklungsgeschichtlich auf Vorläufermodelle von uns zurück, die baumbewohnende Primaten waren.

Keinen Bock auf Beziehung

Machtungleichgewichte in Partnerschaften beginnen sich oft dann zu etablieren, wenn durch die Beständigkeit des Alltags einer ein stärkeres Sicherheitsgefühl für die Partnerschaft entwickelt als der andere. Diese Sicherheit gibt ihm unbewusst das Gefühl, Kontrolle über seine Beziehung zu haben.
In der gesamten belebten Natur ist es nun so, dass, wenn Organismen die Kontrolle über eine bestimmte Situation erreichen, Gefühle und Motivationen, die vorher als Antreiber fungierten, aufhören zu existieren – weil sie nicht mehr nötig sind. Denken Sie z. B an ein Lebewesen, das durch eine aggressive Mobilisierung von Körperkräften sein Ziel erreicht hat. Es wird anschließend zu einer neutralen Gefühlslage zurückkehren und sich entspannen.

Mit den Gefühlen von Liebe und Leidenschaft verhält es sich sehr ähnlich: Hat einer oder haben beide ein gutes Maß an Sicherheit in der Beziehung erreicht, werden diese Gefühle weniger und sogar Langeweile kann sich breit machen. Viele unserer Liebesbeziehungen geraten schon nach einem Zeitraum von drei bis vier Jahren ins Stottern, was man weltweit an den Scheidungsstatistiken nachprüfen kann und was wahrscheinlich tiefere biologische Gründe hat.

Männer betrachten ihre Ehefrauen dann als selbstverständlich und erlahmen in ihren Bemühungen das beizutragen, was ihre Frauen in der Regel unter Beziehung verstehen: Intensiver Gedankenaustausch und interessante Gespräche, schöne Spaziergänge, Essen in romantischen Restaurants, kümmern um die Kinder, gemeinsame Festlichkeiten usw.

Männer, die in einer Beziehung zur Ruhe gekommen sind, zeigen meist ähnliche Verhaltensweisen:

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Sie engagieren sich im Berufsleben, pflegen ihre Hobbys, haben eventuell Affären und lassen ihre Frauen oft mit dem ganzen anderen Kram allein, der auch noch zu einer Beziehung gehört. Wenn sie dann noch zweimal in der Woche ihren Sex bekommen, ist für sie eigentlich die Welt in allerbester Ordnung. Da der Mann über einen stärkeren Sexualtrieb verfügt als die Frau, fällt von seiner Seite her der Sex nicht so schnell der Gewohnheit zum Opfer. Vor allem dann nicht, wenn seine Frau auch noch nach Jahren für ihn sexuell attraktiv ist.

Männchen bloße Spermaspender

Um dieses beziehungsfaule männliche Verhalten verstehen zu können, muss man sich die ursprüngliche Fortpflanzungsstrategie anschauen, so wie die Männchen sie hunderte von Jahrmillionen praktizierten. Über die meiste Zeit der Erdgeschichte fungierten die Männchen als pure Samenspender – die sich zwar der weiblichen Auswahl stellen mussten und untereinander rivalisierten –, aber ansonsten hatten sie ein bequemes Leben.
In den längsten Zeiträumen der Erdgeschichte brauchten sich die Männchen größtenteils nicht um den Nachwuchs zu kümmern und keine Brutpflege zu betreiben.

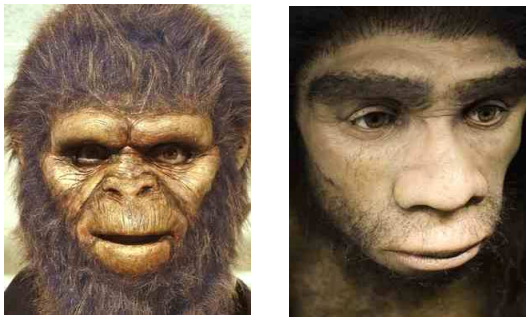


Abbildung 11: Vor- und Frühmensch

In unserer Entwicklungslinie bestand seit etwa vier Millionen Jahren das verstärkte Bedürfnis der Frau, einen Mann als Beschützer und Versorger an ihrer Seite zu haben. Aber nur so lange sie ein kleines Kind betreuen musste. Die Liebe – ein Gefühlsmix aus geistiger und körperlicher Anziehungskraft – verband das Urzeit-Paar zur gemeinsamen Kinderaufzucht. Dieses archaische Arrangement funktionierte deshalb so gut, weil die Frau ihre Brunstzeiten verlor und auch an den nicht empfängnisfähigen Tagen Lust auf Sex entwickelte, um ihn bei der Stange halten zu können.
Über die Jahrmillionen evolvierte die Natur die Geschlechter derart weiter, dass eine Bindungsverzahnung durch gegenseitige Abhängigkeiten entstand. Der Köder für sie war Futter, Schutz und emotionale Zuwendung; für ihn Sex, den er nötiger hatte als sie und auf den er immer scharf war.

Wenn ein Mann im 21.Jahrhundert eine übergroße Portion Sicherheit – sprich Macht – in seiner Beziehung erlangt und seine sexuellen Bedürfnisse erfüllt bekommt, dann kann er eigentlich nicht das „Geringste dafür“, wenn er langsam zum beziehungsfaulen Ehemann mutiert. Die Beziehungssituation an sich, d.h. das überaus positive und entgegenkommende Verhalten seiner Frau lassen einfach keine engagierteren Verhaltensweisen bei ihm erwarten… Unbewusst fällt er in sein „urtümliches Machoverhalten“ zurück, das aus jener Zeit stammt, als von den Männern noch keine familiären Verpflichtungen erwartet wurden.

Er verhält sich dann wie der Primatenpascha einer vorhumanoiden Affenhorde: Weibchen sind nur für das Eine da, aber ansonsten völlig uninteressant, weil das Hauptaugenmerk auf die Sicherung von Macht und Status gerichtet ist.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Reden macht alles schlimmer

Wie sieht es nun aber aus, wenn die vernachlässigte Ehefrau immer unglücklicher über diesen Zustand wird und nicht mehr weiter weiß? „Du musst endlich mit ihm darüber reden, so kann das doch nicht weitergehen, du gehst ja kaputt dabei.

Hau endlich einmal ordentlich auf den Tisch", ist der Rat einer mitfühlenden Freundin.
Wenn die Ehefrau dann den großen Knüppel auspackt, kann es im ersten Moment sein, dass der Gescholtene erschrickt und Einsicht zeigt und Besserung gelobt.

Aber leider, die Besserung hält nicht lange vor und der Nachlässige ist eins, zwei, drei, wieder im alten Fahrwasser. Also wiederholt sie das Donnerwetter, lautstärker und mit noch mehr Nachdruck.

Sie ahnen es bereits: Der Effekt ist wieder unbefriedigend und zusätzlich zeigt der Bockige noch Trotz und Widerstand, obwohl er zu Anfang noch Verständnis aufgebracht hatte.

In Ratgeber-Büchern ist zu lesen, dass Reden das A und das O einer Beziehung ist. Paare müssten den richtigen Kommunikationsstil lernen, um Wünsche vorzubringen und um Konflikte lösen zu können. Dies ist einerseits genau so richtig, wie es andererseits genauso falsch sein kann. Wie kann man so etwas Paradoxes erklären?
Wenn es darum geht, in Sachfragen Kompromisse zu finden, mit denen beide gut leben können, dann ist ein nicht verletzender, vorwurfsfreier und erwachsener Kommunikationsstil das Werkzeug der Wahl. Bei bestimmten Problemstellungen jedoch, führt das Ausdrücken von Wünschen und Bedürfnissen nicht zum Erfolg. Ja, es ist sogar so, dass Probleme sich dadurch noch sehr verschärfen können.

Diese Problematik ist unter Paaren weit verbreitet. Es erscheint geboten, dieses Phänomen einmal unter evolutionären Gesichtspunkten zu betrachten. Gewöhnlich hat man folgende Situation:
Ein Beschuldigter hat schon länger eine Gefühlslage eingenommen, die sein Verhalten so oder so gestaltet. Sein Ankläger hat daran meist einen unbewussten Anteil. Aus nachvollziehbaren Gründen ist er mit der Beziehungsführung seines Partners nicht einverstanden und möchte, dass dieser eine Änderung herbeiführt. Er sagt sich, wenn er oder sie doch nur wollen würde – alles könnte doch so einfach sein.
Was er dabei vergisst, ist die Tatsache, dass jedem Wollen eine gefühlsmäßige Basis zugrunde liegen muss. Fehlt diese, hängt das Wollen sozusagen „in der Luft" und die erwünschte Verhaltensweise wird mit der Zeit wieder eingestellt, weil es Kraft und Energie kostet, etwas ohne innere Motivation zu tun.

Um diesem weit verbreiteten Phänomen etwas auf den Grund zu gehen, komme ich nicht umhin, einige Anmerkungen über die Funktionsweise unseres Gehirns zu machen.

Großhirnhälften steuern Verhalten unterschiedlich

Die Hominisation – die Menschwerdung –, angefangen bei primatenartigen Vorläufern und gegenwärtig angekommen beim modernen Homo sapiens, ist vor allem auf die bemerkenswerte Entwicklung unseres Großhirns zurückzuführen. Hier hat die Evolution zu einer Ar-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

beitsteilung geführt, die es sonst bei keinem anderen Lebewesen gibt: Unsere linke Großhirnhälfte erfüllt zum Teil andere Aufgaben als die rechte; das bezeichnet man als funktionelle Asymmetrie. Links sitzt unser Verstand, mit der Fähigkeit zum logischen Denken und zum planerischen Vorgehen, während die rechte Hemisphäre unsere Gefühlswelt repräsentiert; Millionen Kabelverbindungen verschalten das Ganze zu einer Einheit.

Links beherrscht rechts

Außerdem – das ist ganz wichtig –, herrscht linkshemisphärische Dominanz. Das heißt, dass die linke Gehirnhälfte die rechte beherrscht oder zumindest doch beherrschen sollte. Diese Eigentümlichkeit ist eines der Kriterien, die uns Menschen vom Tier unterscheidet, wie z. B. von einem Schimpansen.

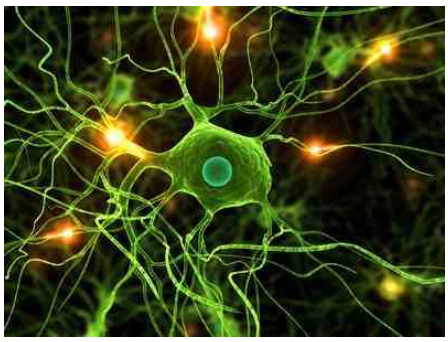


Abbildung 13: aktive Nervenzelle

Hoch emotionale Gemütszustände, die unsere affenartigen Urahnen augenblicklich zum Handeln zwangen, können beim modernen Menschen durch die Kontrollfunktion der linken Hemisphäre so in der Schwebe gehalten werden, dass drängend erscheinende Verhaltensweisen verzögert bzw. abgeschwächt ablaufen oder sogar ganz unterbleiben können.
Dabei ergibt sich ein kurzes Zeitfenster für eine Schnellanalyse der Situation und für ein gedankliches Durchspielen verschiedener Verhaltensvarianten. Dies erlaubt uns Menschen, auch in prekären Situationen – mal mehr und mal weniger – einen kühlen Kopf zu behalten und nach unserer Vernunft zu handeln.

Das folgende Beispiel verdeutlicht die Interaktion der beiden Großhirnhemisphären:

Wenn mich meine Freundin so stark in Rage versetzt, dass ich vor lauter Zorn mit dem Aschenbecher den Glastisch zerschlagen möchte, ist dieses Verhalten stark ausdrucksorientiert und hat seine Repräsentanz in der rechten Gehirnhälfte.
Kurz bevor ich die Handlung ausführe, meldet sich die linke Gehirnhälfte zu Wort und erinnert mich daran, dass der Glastisch 990 Euro gekostet hat. Ich lasse daraufhin von meinem Vorhaben ab.
So haben wir die Fähigkeit erworben, durch unsere vernunftgesteuerten Kontrollmechanismen, alte Verhaltensschienen aus grauer Vorzeit zu verlassen, um sie durch besser angepasste rationale Handlungen zu ersetzen – aber leider mit Einschränkungen:

Zum einen, weil dieses vernünftige Verhalten zwar die alten Verhaltensprogramme unterdrückt, es aber meist nicht schafft, deren emotionale Begleitmusik in Luft aufzulösen. So können wir Menschen in Situationen geraten, in denen wir uns cool und nüchtern geben und mit der Weisheit unseres Verstandes genau das Richtige tun. Aber die alten archaischen Programme haben schon längst den Fluchtreflex gestartet, der nun in einer sinnlosen Standby-Aktion im Leerlauf dreht und uns den Herzschlag bis im Halse spüren lässt…

Chronifizieren sich solche Situationen, wird der Mensch krank, weil die rational angepassten Verhaltensweisen den affektiven Begleitumständen die Ausdrucksmöglichkeiten nehmen und so Spannungszustände zurückbleiben – die das Vegetativum belasten.
Oder noch drastischer: In emotionalen Ausnahmesituationen wird unser Verstand regel-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

mäßig von den Gefühlen überwältigt und dann übernehmen die alten Programme aus der Urzeit „sicherheitshalber“ wieder das Ruder – ohne dass wir dies groß verhindern können.

Von seiner Gehirnfunktion her ist der moderne Mensch weder Fisch und noch Fleisch. Der evolutionsbiologische Entwicklungsstand unserer ***vernünftigen Fähigkeiten*** stellt gegenwärtig eine Art ***Interimslösung*** dar – auf dem Weg zum Homo sapiens superior(?) der Zukunft –, der vielleicht sein Verhalten und seine Gefühle vollständig kontrollieren kann. Wie auch immer, die Besonderheiten unserer beiden Großhirnhälften sind der Grund für das ***breite Spektrum menschlichen Verhaltens***, das von unbeherrschten Wutausbrüchen bis hin zum “eiskalten“ logischen Handeln reicht.

Diese funktionelle „Zweiteilung“ des menschlichen Geistes drückt allen unseren Verhaltensweisen ihren Stempel auf: Unser ***Sozialverhalten*** wird nämlich immer ***gleichzeitig von zwei psychologischen Komponenten determiniert*** – einer ausdrucksorientierten aus der rechten Hemisphäre und einer zielorientierten aus der linken.

Ausdrucksorientiertes Verhalten ist immer authentisches Verhalten – d .h. eine Verhaltensweise und ihr emotionaler Hintergrund stimmen überein. Ein zielorientiertes Verhalten ist – wie der Name schon sagt – auf einen bestimmten Zweck hin ausgerichtet, den das Individuum erreichen will. Gemütsverfassung und Verhalten können sich dabei diametral gegenüberstehen. Reine ausdrucks- bzw. reine zielorientierte Verhaltensweisen sind selten, da einer Handlung gewöhnlich eine Mischmotivation zugrunde liegt.

Um diese doch sehr theoretische Betrachtungsweise besser zu verstehen, gebe ich Ihnen ein kleines Beispiel:

Ich bin zu meiner Tante nett und freundlich, weil ich sie sehr gerne habe. Dieses Verhalten wäre nun ausdrucksorientiert, weil es mit meiner Gefühlslage übereinstimmt, die ich der Tante gegenüber habe. Mein Verhalten wäre authentisch. Oder – ich bin zu meiner Tante nett und freundlich, obwohl ich sie eigentlich nicht so sehr mag, weil ich möchte, dass sie mich in ihrem Testament berücksichtigt. Dieses Verhalten, das mit meinem Inneren nicht übereinstimmt, wäre nun rein zielorientiert bzw. funktionalisiert, weil es nur auf einen bestimmten Zweck hin ausgerichtet ist.
Dann gibt es noch die Kombination aus eins und zwei, die in dem Fall die beste ist: Ich bin zu meiner Tante nett und freundlich, weil ich sie mag und deshalb vererbt sie mir bestimmt etwas, gegen das ich nichts einzuwenden habe.

Diskussionen sind Beziehungskiller

Aber kommen wir jetzt wieder zu unserer vernachlässigten Ehefrau zurück, die sich ihrem Mann gegenüber beschwert, dass er sie nicht mehr genug liebt bzw. dass es ihr an Aufmerksamkeiten mangelt. Wie bereits erwähnt, hilft so eine Beschwerde nicht nur nichts, sie ist sogar im höchsten Maße kontraproduktiv.

Die Frau könnte für sich selber ruhig davon ausgehen, dass ihre Einschätzung zutreffend ist, aber ein extra Hinweis auf ihr Problem, stürzt ihren Mann in ein nicht zu bewältigendes Dilemma.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Denn: Das Wissen, dass der Beziehungspartner ein emotionales Problem mit einem selber hat, stellt keineswegs eine Voraussetzung dar, die gegeben sein muss, um das Problem lösen zu können. Ja, sonderbarer Weise, stellt sich dieses Wissen selber einer Problemlösung in den Weg.

Wenn der Mann weiß, dass seine Frau sich nicht genug geliebt und geschätzt fühlt, ***nimmt dieses Wissen dem Mann die Freiheit,*** von sich aus auf seine Frau zugehen zu können. Die Beziehungsdynamik so einer Situation ist paradox und geprägt von der Tatsache, dass der Ehemann, der aufgrund seiner geringeren Bedürfnislage in diesem Fall der Ranghöhere ist, sich seiner rangniedereren Ehefrau unterordnen müsste, um ihren Forderungen nachzukommen. Diese Situation würde ihm aber seinen Rang kosten und deshalb setzt sein Unterbewusstsein, das hier eine Art Wächterfunktion hat, der Sache einen Widerstand entgegen.

Primaten leben in hierarchischen Sozialstrukturen

Diese tief in uns eingebetteten Verhaltens- und Motivationsschienen haben wir mit vielen Säugetieren, Reptilien und Vögeln gemeinsam. Wir Menschen besitzen allgemein eine starke Neigung in den sozialen Gruppen in denen wir uns bewegen, Aufmerksamkeit, Ansehen, Geltung und Macht zu erlangen. Diese Bedürfnisse sind so allgegenwärtig und oft so fein und nuanciert in unsere zwischenmenschlichen Interaktionen eingewoben, dass sie uns an uns selber kaum auffallen.

Bei den lieben Mitmenschen springen uns diese Tendenzen schon eher ins Auge und wir ärgern uns dann über deren Profilneurose und Geltungssucht. Die neuronalen Schaltkreise, die in unserem Gehirn die Weichen für solche Verhaltensweisen stellen, sind Dutzende von Jahrmillionen Jahre alt.

Abbildung 14: Hierarchisch organisierte Primaten: links Paviane, rechts Mandrill

Wenn Menschen sich zusammentun, um sich mit gemeinsamen Themen zu beschäftigen, sei es am Arbeitsplatz, im Kaninchenzuchtverein, im Freundeskreis oder in einer großen politischen Partei, setzen unbewusste Prozesse der gegenseitigen Beeinflussung ein, um eine Rangordnung zu etablieren oder aufrecht zu erhalten.

Da praktisch unser gesamtes Sozialverhalten von diesen Bestrebungen durchsetzt ist, könnte man das Streben des Menschen nach Rang und Ansehen als das universale mensch-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

liche Leitmotiv bezeichnen.

Er will nicht sein wie sie will

Diese Mechanismen sind der Grund dafür, dass uns die Lust verlässt, wenn wir irgendetwas tun, von dem wir wissen, dass eine andere Person damit eine Erwartungshaltung verknüpft, sofern diese andere Person uns vom Rang her als unterlegen erscheint oder wir mit ihr in irgendeiner Rivalität verstrickt sind. Je mehr ein Verhalten von seiner anscheinenden Freiwilligkeit einbüßt, umso drastischer ändert sich seine emotionale Qualität.
Vielleicht kann der eine oder andere nun Verständnis für unseren armen Ehemann aufbringen, der echt zu bedauern ist, weil er fest steckt und komplett manövrierunfähig ist.

Mit der Bitte seiner Frau auf mehr Engagement kann er leider gar nichts anfangen, weil seine Motivationszentren über die rechte Hemisphäre laufen, Spontanphänomene sind und daher mit Willenskraft nicht beeinflusst werden können. ***Außerdem kann sich sein Machttrieb unmöglich mit der Situation anfreunden***, dass er liebevolles Verhalten zeigen soll, wohlwissend, dass seine Frau darauf wartet.

Sein Machttrieb setzt sogar noch eins drauf: Hat er vorher schon eine geringe Bereitschaft besessen, liebevolle Gesten zum Ausdruck zu bringen – nachdem seine Frau dies angemahnt hat, ist es ihm nun vollständig widerwärtig geworden, ihr Liebevolles zu sagen oder ihr gegenüber seine Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen.
In weniger krassen Fällen, oder bei gutmütigeren Ehemännern, kann eine Ehefrau mit ihrer Beschwerde zielorientierte Verhaltensweisen auslösen, die auf Einsicht gründen, aber von keinen großen Emotionen getragen werden, und dadurch auch bald wieder einschlafen…

Hat sich ein Mann angewöhnt, z. B. häufiger Blumen zu schenken, weil sich seine Frau das als Liebesbeweis wünscht, wird er sie sicherlich damit erfreuen. Die Frau darf sich aber nicht dem Trugschluss hingeben, dass diese Handlung von derselben emotionalen Tiefe begleitet wird, wie in der Anfangsphase ihrer Beziehung, als er in der Werbephase massenweise Blumen anschleppte. Ich nehme aber an, dass eine Frau, die solche Wünsche äußert, genau diesen Aspekt im Auge hat. Wenn eine Langzeitbeziehung durch Gewohnheit und Alltag erodiert, verändert sich zwangsweise auch ihre psychologische Qualität. Meist ist es so, dass der eine damit gut leben kann, während der andere dabei seelisch verkümmert.

Da Männer mit einer emotionalen Distanzierung in einer Beziehung leichter zurechtkommen bzw. die eigentlichen Urheber davon sind, sind es oft die Frauen, die darunter leiden. Meist erheben sie bittere Vorwürfe, von Verzweiflung getragen, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Damit wird der Versuch gemacht, ihn sozusagen zwangsweise zu Nähe zu verpflichten, mit der unbewussten Hoffnung, dass seine Gefühle schon nachziehen werden. Diese fundamentale Fehleinschätzung ist der Grund vieler gescheiterter Beziehungen und die Ausgangslage für den Start des gefürchteten Teufelskreislaufes.

Sie kann sagen was sie will

Da die Sicherheit die er hat, sein Bedürfnis nach Nähe unterminiert, hat er über seine Frau eine große Macht und Dominanz. Im Gegenzug wirkt sie auf ihn wie ein armes kleines Hascherl, das sich nach seiner Aufmerksamkeit verzehrt.

Das Streben nach Macht über andere, das jedem von uns innewohnt, verhindert aber, dass er in unvoreingenommener Weise seiner Frau entgegen kommt. Weil dies, wie oben ausgeführt, mit dem Verlust der Oberhand verbunden wäre. So wird er sich mit einem energischen Widerstand ihrem Dominanzversuch entgegenstemmen. Als solchen interpretiert

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

nämlich sein Unterbewusstsein die versuchte Einflussnahme seiner Frau – auch wenn er ihr vielleicht auf der logischen Ebene Recht gibt.
Da sie sich sowieso im Recht fühlt, wird sie das Thema immer wieder „aufkochen“ und beide geraten in den Sog des sich selbst verstärkenden Teufelskreislaufes. Diese Auseinandersetzungen, die mit Tränen und unkontrollierten Wutausbrüchen einherzugehen pflegen, erniedrigen die Frau in den Augen ihres Mannes mehr und mehr und vergrößern dadurch seine Überlegenheit. Die emotionale Abhängigkeit seiner Frau tritt immer deutlicher hervor und signalisiert ihm, dass er die Kontrolle über die Beziehung vollständig erreicht hat.

Wie ich ja schon mehrfach angesprochen habe, ist ***das Erreichen der totalen Kontrolle über ein System immer mit einem Verschwinden der ursprünglichen Emotionen verbunden***. Ausdrücklich sei darauf verwiesen, dass dieses Geschehnis nur in ganz seltenen Fällen der Intention eines Ehemannes entspricht; es spielt sich in der Regel einfach so ein. Jeder, der in so einer Situation steckt, ist den seelischen Kräften dabei hoffnungslos ausgeliefert…

Die Beziehung so eines Paares polarisiert sich mit der Zeit mehr und mehr. Die Rollen sind klar verteilt: Einer spielt den Angreifer, der andere den Verteidiger. Einer will ständig reden, während der andere diese Diskussionen fürchtet, wie der Teufel das Weihwasser. Instinktiv verspürt die Frau ihre Machtlosigkeit, und sie fühlt ganz genau, dass sie aus dieser Position heraus muss. Manchen ist dazu jedes Mittel recht und so verbeißt sich das Ehepaar nur noch mehr ineinander…

Sie verliert die Lust auf Sex

In einer Langzeitbeziehung läuft bei vielen Frauen die Veränderung ihrer emotionalen Einstellung zum Partner nach einem etwas anderen Muster ab:
In einer harmonischen, sicheren und stabilen Beziehung, wenn alles im Großen und Ganzen zu ihrer Zufriedenheit abläuft und der Alltag eingezogen ist, schwindet bei vielen das sexuelle Verlangen mehr oder weniger stark.

Das ist hauptsächlich dann der Fall, wenn bereits Kinder aus der Beziehung hervorgegangen sind. Im Unterbewusstsein hat sich dann bei ihr das Gefühl breit gemacht, sich nicht mehr besonders um die Zuneigung ihres Mannes bemühen zu müssen.

In dieser Phase der Beziehung ist ihre sowieso schon reduzierte Libido sehr anfällig für negative Einflüsse: Meinungsverschiedenheiten, kleinere Streitereien oder Ärger bringen dann ihre Lust vollends auf den Nullpunkt. Diese „Enterotisierung“ eines Ehemannes im 21.Jahrhundert hat mit dem Funktionswandel zu tun, den die weibliche Sexualität vor Jahrmillionen unterworfen war.

In der Natur sind bei vielen Tierarten die sexuellen Aktivitäten an feste Brunst- bzw. Balzzeiten gebunden. Mit der Konsequenz, dass außerhalb dieser Zeiten für sie keine Sexualität existiert. Die sexuelle Motivation der Weibchen fällt dabei exakt mit dem Zeitpunkt ihrer Ovulation zusammen. Die biologische Bedeutung der Sexualität ist hierbei ganz klar: ***Sie dient ausschließlich zur Erzeugung von Nachkommen.***

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Beim Menschen und den Bonobos z. B., ist dies jedoch anders: Frauen haben Lust auf Sex und sind motiviert zum Geschlechtsverkehr, auch wenn es bei ihnen gar nicht zu einer Schwangerschaft kommen kann. Hier hat die Evolution die Sexualität von der Fortpflanzung abgekoppelt, um sie noch in den Dienst einer anderen Funktion zu stellen. Bei den Männern ist das nicht so: Haben sie Sex, ist es für sie immer möglich einen Fortpflanzungstreffer zu landen. Aus diesen Tatsachen kann man die Behauptung ableiten, dass die menschlichen Weibchen ihre Sexualität von Natur aus auch „dafür einsetzen", einen Mann an sich zu binden. Diese weibliche Macht war in der Urzeit zum Wohle des gemeinsamen Kindes dringend nötig. Sein ***Überleben war nämlich entscheidend von der Cleverness der Mutti abhängig***, die jeweiligen Lebensgefährten bei der Stange zu halten.

Angst hält Libido am Laufen

Eine Frau konnte in archaischen Zeiten ihren Partner verlieren durch Krieg, Krankheit, einen Jagdunfall oder durch eine andere Frau. Der ganz große Unterschied zur heutigen Zeit ist die Tatsache, dass dadurch das Überleben ihres Kindes auf dem Spiel stand. Das ist etwas, das sich die heutigen Mütter in ihrer rundum abgesicherten heilen Welt nicht einmal ansatzweise vorstellen können. Der Mann hatte wahrscheinlich so eine immense Bedeutung für die Frau, dass sie alles tat – was in ihren Möglichkeiten lag – nur um ihn nicht zu verlieren.
Diese Wichtigkeit war aber nur für die Zeitspanne gegeben, in der die Frau stillte. Während dieser Zeit konnte sie normalerweise auch nicht erneut schwanger werden.

Ohne männlichen Beistand muss es unendlich schwierig und gefährlich gewesen sein, mit einem Kleinkind am Hals, die weite afrikanische Savanne nach Essbarem abzusuchen. Die Vorstellung ist nicht abwegig, dass eine gewisse sexuelle Abhängigkeit seinerseits ein grosser Vorteil für sie gewesen sein musste.
Offensichtlich war über die Jahrmillionen ein großer Selektionsdruck darauf gerichtet gewesen, während der ***Phasen ihrer Abhängigkeit, ihre sexuelle Motivation hoch zu halten***. Ihre Bedürftigkeit nach Zuwendung und sein Bedürfnis nach Sexualität ergänzten sich somit ideal und hatten eine Verzahnung des Paares zur Folge.

Liebe hat „Verfallsdatum"

Der Selektionsdruck hörte aber auf zu existieren, sobald das Kind abgestillt war und im Urkindergarten der Gruppe verbleiben konnte. Die Frau war nun wieder frei und autonom und in der Lage sich selbst zu versorgen.

Sie brauchte ihren Mann nicht mehr und dadurch war auch der Sex mit ihm entbehrlich geworden. ***Der Mohr hatte seine Schuldigkeit getan – der Mohr konnte gehen!*** Diese psychobiologischen Gegebenheiten dürften den Lebensgefährten einer Urmenschenfrau regelmäßig seine sexuelle Anziehungskraft gekostet haben und waren schließlich der Anlass für eine Trennung des Paares.

Auch von einer genetischen Seite dürfte ein Selektionsdruck bestanden haben, der darauf abzielte, eine vorhandene Beziehung zu trennen: Es machte wahrscheinlich für eine Frau biologisch Sinn, eine alte Verbindung zu trennen und eine neue anzustreben, da sie hierbei ihr Erbgut in völlig neuer Kombination an ihre Nachkommen weiter reichen konnte. Was zu einer Erhöhung der Genvariabilität im Genpool beitrug. Ist doch eine große genetische Vielfalt im hohen Maße geeignet, die Anreicherung schädlicher Gene innerhalb einer Gruppe zu verhindern.
Ich habe es oben so dargestellt, als ob die Frau immer diejenige war, die nach der kritischen

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Zeit das Handtuch geworfen hat. Wahrscheinlich war es auch am Anfang unserer Entwicklungsgeschichte so gewesen, aber im Laufe der Zeit haben sich die Männer diesem Trend angepasst, d.h. auch für sie existiert das verflixte „vierte“ Jahr.
Diese biologischen Tatsachen führten zu einer Fortpflanzungsstrategie des Homo sapiens, die man als ***serielle Monogamie*** – mit Einschränkungen – bezeichnen könnte (auf die Einschränkungen komme ich später noch zu sprechen).

Unglücklicherweise sind diese urtümlichen psychosexuellen Reaktionsmuster in heutigen Zeiten noch annähernd so gegeben wie in unserer evolutionären Vergangenheit, obwohl eine Modalitätsänderung des menschlichen Liebesmusters gesellschaftlich höchst wünschenswert wäre. Leider hat die Evolution bisher nicht die Zeit gehabt an diesen Schräubchen da zu drehen.
Daraus ergibt sich, dass die sexuelle Anziehungskraft eines Mannes auf eine Frau in einer Langzeitbeziehung – auch im 21. Jahrhundert noch –, ganz allgemein von zwei Faktoren bestimmt wird: Einmal von der Zeitdauer der Beziehung und einmal von der Machtstellung, die die Frau in dieser Beziehung hat.

Befindet sich eine Frau in der überlegenen Position – bei manchen genügt schon eine Gleichstellung –, so hat sie Kontrolle und Sicherheit auf ihrer Seite und ihr Mann wird sich, wenn er sie noch liebt, stärker um sie bemühen als anders herum. Diese für sie komfortable Situation hat aber den Nachteil, dass ihr sexuelles Verlangen nach ihrem Mann mehr oder weniger drastisch nach unten gedrückt wird. Die Frau kann das gar nicht verhindern, ***weil Sexualität als Bindungsverstärkung aus ihrer unbewussten Sicht nicht notwendig ist.***

Sie „benutzt“ Sex

Ein Sprichwort besagt, dass, wenn es um Sex geht, ein Mann einen geeigneten Ort braucht und eine Frau einen gewichtigen Grund.

Da ist durchaus etwas Wahres dran, denn von einem humanethologischen Standpunkt aus betrachtet, kann man die Sexualität der Frau – wie oben dargelegt – als „funktionalisiert“ bezeichnen.

Dies entwickelte sich über die Jahrmillionen deshalb, weil die Evolution jene Frauen bevorzugte, die die Charaktere potentieller Kandidaten gut einschätzen konnten. Diese cleveren Frauen mieden diejenigen Männer, die ihnen Schwierigkeiten machen konnten und bevorzugten solche, die ihnen von Nutzen waren und die sie dabei unterstützten, ihre Kids gut über die Runden zu bringen. Ihre Töchter und deren weibliche Nachkommen verhielten sich später vermutlich ähnlich.

Über die gigantischen Zeiträume die der Evolution zur Verfügung standen, kristallisierte sich immer mehr der Frauentyp heraus, der besonders auf jene Männer flog, die ihnen Vorteile einbringen konnten.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Daher ist eine Frau – auch heute noch – zum Sex besonders stark motiviert, wenn in etwa folgende Voraussetzungen gegeben sind (Liste nicht vollständig!):

1. Wenn ein imperativer Kinderwunsch sich ihrer Seele bemächtigt hat.

2. Wenn es ihr wichtig ist, eine emotionale Distanz zu überbrücken, um seelische Nähe herzustellen

3. Wenn sie sich der Anwesenheit einer Rivalin ausgesetzt sieht und ihr der Mann – um den es geht – noch etwas bedeutet.

4. Wenn sie sich ein neues Wohnzimmer wünscht und ihr Mann lieber eine Weltreise machen möchte (mit leichter Ironie angemerkt!).

Da die oben genannten Gründe so berechnend und unromantisch klingen, sei angemerkt, dass natürlich nicht zum Ausdruck gebracht werden soll, Frauen würden bewusst und kalkuliert Sex zur Erreichung bestimmter Ziele einsetzen (Was es andererseits natürlich auch gibt und als Prostitution bezeichnet wird).
Bei den Beispielen geht es um ein Motiv, das Frauen umtreibt und um eine resultierende seelische Energie, die das Sexualzentrum unter Strom setzt und so Lust auf Sex erzeugt.

Guter Ehemann nicht automatisch auch begehrenswerter Liebhaber

Wenn Ehepaare eine hohe Partnerkompatibilität besitzen, etwa durch gleiche Hobbys und ähnliche Lebensanschauung, wenn ihr intellektueller Hintergrund übereinstimmt und die politische Meinung und wenn vielleicht auch noch die soziale Stellung ihrer Ursprungsfamilie eine ähnliche ist… Ja, dann ist eine exzellente Basis gegeben für eine harmonische, glückliche und stabile Partnerschaft. Hier existiert ein emotionales Klima, das Kindern die besten Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Aber die Erotik löst sich in solchen Beziehungen auf wie der Nebel in der Sonne.

Die urzeitlichen Ängste den Mann zu verlieren – wie sie unsere weiblichen Vorfahren stets hatten und die sie unter Anspannung setzten – sind in solchen mustergültigen Beziehungen nicht ansatzweise zu finden. Es existieren weder „seelische Abgründe“ noch „unüberbrückbare“ Meinungsverschiedenheiten, die zeitweilig für Distanzierung sorgen könnten, verbunden mit etwas Trennungsangst und Unbehagen. Dies wären Motivationsgrundlagen, die sexuelle Energien auf Seiten der Frau freisetzen könnten.

Aber, es ist ein ganz schmaler Grat, der destruktive Streitereien von leidenschaftsförderlichen Auseinandersetzungen trennt. Unglücklicherweise ist es für viele Paare über einen längeren Zeitraum schwer, die richtige Dosierung zwischen Harmonie und Auseinandersetzung beizubehalten.
Entweder erstickt die Beziehung am Harmoniestreben, oder die Protagonisten verbeißen sich mehr und mehr in den immer wieder auftretenden Konfliktsituationen, die ihre gemeinsame Basis mit der Zeit zerstören.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Wenn sie mit seiner Erregung hadert…

Frauen, die zu ihrem sexuellen Ich einen weniger guten Zugang haben – aus welchen Gründen auch immer – oder solche, die auf unbeständige Beziehungsmodelle erotisch fixiert sind, werden nur in der Anfangszeit einer Beziehung ausreichend Lust nach Sexualität verspüren. Erstere, weil sie schon von Beginn an mit einer geringeren Libido starten und ihnen nachher schnell die Puste ausgeht und die zweiten, weil sie Unbeständigkeiten brauchen, um erregt zu werden. Die im weiteren Beziehungsverlauf sich ergebenden Sicherheiten und Vorhersehbarkeiten, werden ihren Männern die erotische Anziehungskraft weitgehend rauben. Solche Frauen können in ihren sexuellen Reaktionsweisen sehr störanfällig werden, wenn sie Anzeichen starker männlicher Erregung feststellen. Das kann in der Praxis so ausschauen, dass beim körperlichen Näher kommen, zunächst auch die Frau sexuell erregt wird. Allerdings nur bis zu dem Punkt, wo sie beginnt, den Grad seiner Erregung höher einzuschätzen als ihren eigenen. Dieser Zeitpunkt ist deshalb entscheidend, weil ihr Unterbewusstsein dabei erkennt, dass ihre weibliche Macht über ihn größer ist als umgekehrt – da sie es ist, die ihn stärker erregt. In so einem Fall kann ihre sexuelle Erregung in sich zusammen fallen wie eine Seifenblase.

Auch die Weibchen im Tierreich verlieren schlagartig ihre Balzstimmung, wenn sie einem Männchen gegenüber eine dominante und überlegene Stellung einnehmen können.
Dieses uralte „Säugetiermuster“ ist in den Genen unserer Frauen wahrscheinlich noch in voller Stärke erhalten. Der evolutionär-psychologische Mechanismus der dahinter steckt, ist aus dem Selektionsdruck entstanden, dass für ein Weibchen nur das beste Männchen gerade gut genug sein sollte.

Wenn ihr Unterbewusstsein nun eine Differenz beim Hochfahren der sexuellen Erregung erkennt, die zu seinem Ungunsten ausfällt, interpretiert es ihren Partnerwert höher als seinen. Dies stellt für sie ein Ausschlusskriterium dar, das ihre sexuelle Motivation sofort unter Hemmung setzt.
Diese Dutzende von Jahrmillionen alten Verhaltensprogramme werden von einer ansonsten qualitativ guten Zweierbeziehung nicht außer Kraft gesetzt. Ja sie können von ihr paradoxerweise sogar noch gefördert werden. Offensichtlich stellt der weibliche Orgasmus bzw. die weibliche sexuelle Appetenz auch so etwas wie ein evolutionäres Beziehungsdiagnostikum dar, das sehr genau die Machtverteilung der Paarsituation analysiert. Dazu passt, dass der weibliche Orgasmus im Durchschnitt schwerer zum Auslösen ist als der männliche. Durch die Ausschüttung des Paarbindungshormons Oxytocin während des Orgasmus’ erfolgt eine Verstärkung der weiblichen Bindung. Es erscheint logisch, diesen Bindungsmechanismus außer Kraft setzen zu wollen, wenn nach unbewusster weiblicher Analyse der Mann der Falsche ist, bzw. nicht mehr der Richtige. .

Sicherheit versus Lust

Bei einem anderen Frauentyp laufen ähnliche Mechanismen ab, obwohl die Ausgangslage eine völlig andere ist: Hier spielen starke unbewusste Ängste des Verlassen Werdens die Hauptrolle und deshalb ist ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Beständigkeit sehr groß. Dieser Typ Frau fühlt sich ausschließlich zu solchen Männern hingezogen, die Verhaltensweisen zeigen, die diese Ängste nicht aktivieren. Da diese Männer oft sehr fürsorglich sind

und einfühlsam mit ihr umgehen, erreicht sie jenen Grad an Sicherheit und Vertrauen, der

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

für sie ausschlaggebend ist und ohne den sie sich nicht auf eine Ehe einlassen kann.

Der Partner, der mit ihr eine Beziehung führt, gerät zwangsläufig in eine unterlegene Position, da er unbewusst gezwungen ist, sich sehr stark nach ihr zu richten. Diese psychologische Konstellation gibt ihr – oft in unbeabsichtigter Weise – die Dominanz über die Beziehung und beschert ihr zugleich – auf einer tiefen seelischen Ebene – eine Hemmung ihrer sexualitätsverarbeitenden neuronalen Schaltkreise.
Die Ehe wird von der Problematik eines niedrigen sexuellen Verlangens ihrerseits geprägt sein, das sich drastisch verstärkt, wenn sie Mutter geworden ist und der Säugling im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit steht.

Männer machen alles falsch

Die Männer reagieren in solchen Situationen meist mit Verhaltensweisen, die das Übel noch vergrößern und die sowieso schon geringe Libido ihrer Frauen damit endgültig auf den Nullpunkt bringen. ***So ein Paar steckt vollkommen in der Klemme fest.***

Wird die Frau von ihrem Mann nach der Ursache ihrer Lustlosigkeit befragt, kann sie keine Antwort geben bzw. will auch keine geben. Wenn sie nämlich ehrlich zu sich und zu ihm wäre, würde sie eingestehen, dass er als Mann eher eine Wirkung auf sie hat wie ein Bruder. Das möchte sie so aber nicht formulieren, denn dann wäre ihre Beziehung gefährdet, in der sie sich ja ansonsten wohl und geborgen fühlt. Also schweigt sie lieber; auch in der Hoffnung, dass der Zustand sich vielleicht irgendwann einmal von selber bessert. Der Mann ist aber für gewöhnlich von dem Gedanken besessen, Gründe von ihr zu erfahren, die ihre Abweisungen rechtfertigen – mit der Idee, irgendetwas verändern zu können –, damit der Alptraum ein Ende hat.

Er ist dabei genau an demselben Punkt, wie weiter oben die Ehefrau, die sich bei ihrem Mann über fehlende Aufmerksamkeiten beschwert. Da es um ein emotionales Problem geht und oft um eine schiefe Machtbalance, ***hilft Reden nicht nur nichts, sondern vergrößert sogar noch das Übel.*** Es ist eine paradoxe Situation, die einem an einen Ertrinkenden erinnert, der im Sumpf feststeckt und der durch seine verzweifelten Befreiungsversuche seinem Ende immer näher kommt. Wie bei obiger Ehefrau, die mit dem Versuch scheitert, durch Druck ihrem Mann Nähe abpressen zu können, wird der Mann hier scheitern, wenn er versucht, auf direktem Wege sexuelles Begehren bei ihr auszulösen.

Da viele Frauen insgeheim ein schlechtes Gewissen bei der Sache haben, setzen sie sich selber unter Druck, die Situation zu verändern. Immer mit unguten Ergebnissen, da sie nicht in der Lage sind, durch eine Willensanstrengung Lust bei sich auszulösen. Durch untaugliche Lösungsversuche gerät das Paar immer weiter in den Sog des sich selbst verstärkenden Teufelskreislaufs. Dessen Rotation Ursache und Wirkung vertauscht – aber mit dem Endergebnis, dass er nur noch an das Eine denkt, während ihr schon beim Gedanken daran schlecht wird. Diese Problematik kann eine ansonsten gute Beziehung mit der Zeit so stark belasten, dass einer oder auch beide ans Aufgeben denken.

In weniger krassen Fällen – wo er geschickter vorgeht und sie noch mit sich reden lässt –, wird sie auf seine Nachfragen natürlich das eine oder andere anführen, das ihr in der Bezie-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

hung nicht gefällt. Die beiden stecken dann die Köpfe zusammen und suchen gemeinsam nach einer Möglichkeit, bei ihr die Steine aus dem Weg zu räumen. Das hört sich erwachsen und vernünftig an, ist aber auch nicht von großen Erfolgsaussichten begleitet. Da sie kaum sexuelle Bedürfnisse verspürt – oft auch auf andere Männer nicht –, hat sie auf diesem Feld eine große Macht über die Beziehung.

Da ihr Libidoverlust mit der Sicherheit und Berechenbarkeit ihrer Beziehung zusammenhängt – Sicherheit steht hier wieder als Synonym für Macht – wird automatisch ihre Kontrolle ***weiter anwachsen, wenn er sich beflissen zeigt, alles zu tun, damit sie wieder Lust bekommt***.

Je mehr er nun auf seine Frau eingeht – manchmal bis zur Selbsterniedrigung – desto übergewichtiger wird sie in der Beziehung werden und desto sicherer wird sie sich fühlen und desto lustloser wird sie sein.

Er muss dann Wohlverhalten auf der ganzen Linie demonstrieren, sonst ist sie eingeschnappt bei Kleinigkeiten und verärgerte Frauen haben dann für Tage oder Wochen überhaupt keine Bereitschaft mehr zum Sex. Ich gebe es zu, es ist etwas drastisch formuliert, aber dennoch: ***Ein großes emotionales Übergewicht seitens einer Frau in einer Beziehung ist für jede ein Lustkiller erster Ordnung.***
Tief in ihrem Innersten sind Frauen nämlich über Jahrmillionen geprägt auf männliche Attraktivitätsmerkmale, die Stärke, Macht und Überlegenheit verkörpern. In Anklang an die starke sexuelle Anziehungskraft, die ehedem der Alphaboss einer vormenschlichen Affenhorde auf seine Weibchen ausgeübt hat. Für einen Mann ist es deshalb wichtig, nicht schon aus purer Gewohnheit heraus ***übermäßig*** rücksichtsvoll und nachgiebig zu sein – ***bestimmte Situationen natürlich ausgenommen***. Da dieses Verhalten auf das Sexualzentrum im Gehirn einer Frau als Bremse wirkt.

Natürlich werden jetzt ganz viele Frauen protestieren, da sie sich genau dieses männliche Verhalten wünschen. Aber bitte meine Damen, bedenken Sie, wenn er alles tut, was Sie möchten, Sie auf Händen trägt usw., haben Sie sicher ein gutes und bequemes Leben – aber die meisten werden trotzdem etwas vermissen ☺

Um seine sexuelle Anziehungskraft zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist es auch ***im 21.Jahrhundert für einen Mann sehr wichtig, in ihren Augen ein Alphamann zu sein*** – wenigstens ein kleines Bisschen und ab und zu.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Ungewolltes beim Rollentausch

Dies dürfte meiner Meinung nach jenen Männern ganz besonders schwer fallen, die sich entschließen, mit ihrer Frau die Rolle zu tauschen, d .h. sie übernehmen die Betreuung der Kinder, während die Frau den Familienunterhalt bestreitet.

Unter dem Aspekt einer beruflichen Chancenangleichung zugunsten der Frau, ist das Modell der Elternfreizeit für den Mann eine gute und gerechte Idee. Für die Persönlichkeitsentwicklung eines Mannes – dessen weiblich-fürsorgliche Seite eher ein Schattendasein führt – auch gut. Aber ob der Rollentausch sich bei vielen Paaren mit der ehelichen Sexualität verträgt, wage ich ernstlich zu bezweifeln.
Ich kann es mir einfach nicht vorstellen, dass eine berufstätige Ehefrau, in einer anspruchsvollen Position, nach der Arbeit, bei einer Tasse Tee, ihren Mann dabei zuschaut, wie er den Nachwuchs badet, abtrocknet und pudert – und dann drei Stunden später mit ihm eine heiße Liebesszene zelebriert.

Die erotische Anziehungskraft eines Mannes auf eine Frau speist sich aus einer völlig anderen Quelle, als der, hauptberuflich die Mutterrolle zu übernehmen. Ganz allgemein drängt sich einem dabei mit leichter Ironie die Frage auf, in wie weit von der „feministischen Revolution“ weichgespülte Männer, für die Frauen selber noch akzeptable Sexualpartner sind.

In Jahrmillionen währender Evolution hat die Natur bei Frauen und Männern unterschiedliche Geschlechterrollen festgelegt, die sie – von oben betrachtet – in einer Art Symbiose zur gemeinsamen Kinderaufzucht zusammenarbeiten ließen. Aus berechtigten sozialpolitischen Überlegungen heraus werden diese traditionellen Rollenmuster heutzutage in Frage gestellt und sind in Auflösung begriffen. Dabei kollidieren Veranlagungen aus der Urzeit mit den Zielsetzungen und Ansprüchen moderner Lebensführung. Vielleicht wird sich deshalb nicht alles, was gut und machbar erscheint, auch in der Gesellschaft verankern lassen.

Sieht man die Sexualität als eine der tragenden Säulen an, die eine Ehe stützen, kommt man wahrscheinlich nicht umhin, Äonen lange stammesgeschichtliche Entwicklungsprozesse des Homo sapiens zu bedenken.

Aber noch einmal kurz zurück zum Thema Lustlosigkeit, die ja auch das männliche Geschlecht betreffen kann: Natürlich kann die sexuelle Lustlosigkeit eines Partners auch durch Krankheiten bedingt sein oder aus beruflichen Schwierigkeiten resultieren. Kinder, chronische Verärgerung, die Pille und vieles andere mehr werden vom Lustlosen oft ins Feld geführt; sind aber meiner Erfahrung nach häufig bloße Rationalisierungen, um dem Unerklärlichen ein Etikett geben zu können.
Bei einer neuen Verbindung so einer „lustlosen“ Person, ist man dann erstaunt, wie ein vormals komplett Unlustiger – dessen andere Begleitproblematik unverändert ist –, in der neuen Beziehung erotisch total aufblüht…

Psychologische Realität dieses heiklen Themas aber bleibt, dass der eine, ob er es wahrhaben will oder nicht, die erotischen Energien beim anderen nicht oder kaum mehr zum Fließen bringen kann.
Jede kleine Unpässlichkeit im Umgang des Paares miteinander verschlimmert diesen Zustand. Diese Tatsache sollte aber nicht unbedingt als die ursächlich verantwortliche Größe

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

angesehen werden. Auch kann man nicht bzw. kaum selber an der Problematik „arbeiten“, da Gefühle Spontanphänomene sind, die sich nicht willentlich auslösen lassen. Das wäre dasselbe, wie wenn Sie versuchen würden, absichtlich tiefer zu schlafen oder sich willentlich in eine bestimmte Person zu verlieben.
Entscheidend für das weitere Schicksal so eines Paares ist es, ob es durch eine Intervention von außen gelingt, die meist starke Polarisierung des Paares aufzuheben und ob dies hinreichend ist, beim Lustlosen genügend erotische Energien zu mobilisieren.

Kopfkino trickst Evolution aus

Frauen mit einer gut entwickelten Sexualität und Fantasie, schaffen es auch manchmal in Langzeitbeziehungen, der psychobiologischen Falle zu entgehen, in die sie eine schwächer werdende Libido zu ziehen versucht.
Sie benutzen ihr Kopfkino mit seinen reichlich vorhandenen Archiven an erotischem Material, um während der sexuellen Begegnung genügend Energie aufbauen zu können.
Sexuelle Fantasien sind aber ein heikles Thema bei Liebespaaren, dass Frauen nicht gerne thematisieren, weil dabei das empfindliche männliche Ego angekratzt werden kann.

Einerseits zu recht, denn der Mann ist dabei zu einem „Statisten degradiert“, während imaginäre „Supermacker“ die Hauptrolle spielen. Es ist für einen Mann erst einmal gewöhnungsbedürftig, wenn er feststellt, dass es Brad Pitt ist, der seiner Frau so tolle Orgasmen beschert. Andererseits: was soll sie denn machen?
Darum sollten Männer froh und dankbar sein, dass es ihren Partnerinnen mit einem Kunstgriff glückt, der Natur ein Schnippchen zu schlagen, um dadurch ihr Liebesleben aufrechtzuerhalten

Eine Abhandlung über den Mann–Frau–Konflikt ist natürlich ohne ein Wort zur Eifersucht unvollständig, zumal eifersüchtige Gefühle Urheber großer Tragödien sein können.

Eifersucht soll Untreue verhindern

Stellen Sie sich vor, ein Mann hat sich mit seiner Freundin in einem Club verabredet. Es kommt bei ihm etwas dazwischen und er verspätet sich deshalb um eineinhalb Stunden. Als er schließlich eintrifft, sieht er sie von außen durchs Fenster, wie sie an der Bar steht und sich angeregt mit einem Mann unterhält, der ihm unbekannt ist.

Beide stehen eng zusammen, lächeln sich an und schauen einander tief in die Augen; hin und

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

wieder berühren sie sich leicht. Diese Szene kann in dem heimlichen Beobachter ein starkes Eifersuchtsgefühl auslösen, das ihn imperativ zum Handeln zwingt…

Eifersucht ist „normaler“ Bestandteil unser menschlichen Gefühlspalette und deshalb überall auf der Welt und in allen Kulturen feststellbar. Vielleicht wissen Sie es nicht und können es auch gar nicht glauben, aber diese allseits verhasste Gefühlslage – die einem nichts als Ärger einbringt – hat in unserer evolutionären Vergangenheit eine wichtige biologische Rolle gespielt. Heutzutage jedoch hat Eifersucht und ihr anhaftender Motivationskomplex seinen Anpassungs- bzw. Nutzwert weitgehend verloren. Ja, in manchen Fällen hat er sich sogar ins krasse Gegenteil verkehrt.

Das Gefühl der Eifersucht bzw. die damit verbundene starke Handlungsbereitschaft, hat in der Urzeit die Aufgabe gehabt, den jeweiligen Partner vom Seitensprung abzuhalten – Männlein wie Weiblein. Jedes Geschlecht hat ein großes Interesse daran besessen, den jeweiligen Lebenspartner exklusiv für sich zu besitzen. Trübte sich der urzeitliche Liebeshimmel durch die Anwesenheit einer Rivalin oder eines Rivalen, sorgten heftige Eifersuchtsgefühle dafür, dass es einem unmöglich war, tatenlos dem schamlosen Treiben zuzusehen; zu viel stand für jeden Betrogenen dabei auf dem Spiel.

Katastrophe „Partner weg“

Für die Männer undenkbar, ein mit Mühen und großen Kosten erobertes Weib einfach einem Konkurrenten zu überlassen, der es anscheinend besser mit ihr verstand. Zu einem Verlust gesellte sich dann noch die Schmach des Hahnreis, die es einem Urmann sehr erschweren konnte, eine neue Frau für sich zu begeistern. Oder noch schlimmer – ahnungslos als Gehörnter den Balg eines unbekannten Rivalen zu versorgen und großzuziehen und dabei eigene Reproduktionschancen zu verpassen – der biologische Super Gau schlechthin.
Oder als Frau, mit einem kleinen Kind am Hals, und ohne ihn praktisch nicht in der Lage auf gefährliche Futtersuche zu gehen. Keiner konnte es sich in unserer evolutionären Vergangenheit leisten, zu einem zu frühen Zeitpunkt seinen Partner zu verlieren.
Männer hatten in der Urzeit mehrere Verhaltensvarianten zur Auswahl, einer untreuen bzw. potentiell untreuen Partnerin die Flausen auszutreiben.

1) Eifersucht konnte ihn sensibilisieren bestimmte Gelegenheiten im Auge zu behalten, bei denen sie Ausbüxen könnte.

2) Hatte sie Kontakte zu Männern, die seinen Argwohn erregten, konnte er sie unter Druck setzen, dies sein zu lassen.

3) Eifersucht hätte ihn dazu motivieren können, sein Verhalten ihr gegenüber zu verändern, mit dem Ziel, dass sie sich ihm vielleicht wieder stärker zuwendet.

4) Ein eifersüchtiger Mann konnte sich schließlich daran machen, einen möglichen Rivalen in die Mangel zu nehmen, um ihm dadurch klar zu machen, dass er die Sache besser sein lässt.

Alle diese Strategien waren in unserer Urzeit mehr oder weniger geeignet, die Problematik einer potentiellen bzw. tatsächlichen Untreue zu beseitigen. Natürlich war es für einen Urmann nicht immer möglich, abtrünniges Verhalten seiner Angetrauten zu unterbinden. Es reichte zur Herausbildung solcher Verhaltenskomplexe aber schon aus, wenn sie im Durch-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

schnitt der Fälle die Fähigkeit besaßen, eine Lösung des Problems zu bieten.
So entwickelte sich über die Jahrmillionen jenes giftige Gefühl, das uns buchstäblich vom Hocker reißt und uns zum Handeln zwingen will. Bemerkenswert ist die Vorstellung, dass unsere Vorfahren den Liebespartner offenbar wie einen Besitz angesehen haben, den es mit allen Mitteln zu verteidigen galt.

Urzeitliche Gehirnwindungen sind tödlich

Da in der Frühgeschichte der Menschheit auftretende Konflikte unter Geschlechtsgenossen, wie auch zwischen den Geschlechtern, häufig mit dem Recht des Stärkeren gelöst wurden, ist anzunehmen, dass Strategien der Einschüchterung und Gewaltanwendung ihren Zweck erfüllten.
Leider existieren in unseren modernen Männerhirnen immer noch jene unseligen Nervenverbindungen – die einmal unter Strom gesetzt – jene Tragödien auslösen, von denen jede Woche in der Zeitung zu lesen ist.
Männer verwenden nach wie vor überall auf der Welt Drohungen und Gewalt, um eine abtrünnig erscheinende Partnerin in der Beziehung zu halten oder um sexuelle Untreue zu unterbinden oder zu verhindern. Diese Drohungen beinhalten oft die Ankündigung, die Frau zu verfolgen und zu töten, falls sie die Beziehung beendet.
Nach einer Eifersuchtstat geben diese Männer als Rechtfertigungsgrund an, dass sie auf die unerträgliche Tatsache des Verlassen worden seins einfach nicht anders reagieren konnten. Diese Aussage ist erst einmal so hinzunehmen – ohne die Tat damit zu entschuldigen –, da sie zum Ausdruck bringt, wie eine emotionale Ausnahmesituation im Stande ist, den Verstand auf die Seite zu schieben. Archaische Verhaltensweisen übernehmen dann die Regie. Zum großen Leidwesen für das Opfer und dessen Angehörige und zum großen Schaden auch für den Täter, der spätestens bei der Gerichtsverhandlung um jeden Preis der Welt die Sache ungeschehen machen würde wollen.

Handlungen aus Eifersucht sind ein gutes Beispiel dafür, wie adaptive Problemlösungsstrategien, die in unserer fernen Vergangenheit offenbar gut funktionierten (aus männlicher Sichtweise natürlich), unter modernen Kulturbedingungen katastrophale Folgen für den Handelnden selber haben und einen vor Eifersucht rasenden Mann – zumindest in den USA – auf den elektrischen Stuhl bringen können.

Ausdrücklich möchte ich betonen, dass aggressives männliches Verhalten – egal welcher Genese – nicht dadurch entschuldigt werden kann, dass man es auf eine stammesgeschichtliche Veranlagung zurückführt. Wichtig ist, dieses Erbe aus der Vergangenheit von seiner Existenz her anzuerkennen und gleichzeitig alles Menschenmögliche zu unternehmen, dieser evolutionären Schwachstelle des Kulturwesens Mensch entschieden entgegenzutreten.

Der Vollständigkeit halber muss ich natürlich jetzt noch etwas zur weiblichen Eifersucht sagen, die Gott sei Dank keine so drastischen Auswirkungen auf Leben und Gesundheit hat, wie die männliche – jedenfalls normalerweise nicht.

Eifersucht ist bei ihr anders

Auch Frauen hatten natürlich in erdgeschichtlicher Vergangenheit große Probleme, wenn der Mann fremd ging oder sie diesbezüglich Anlass zur Sorge haben mussten. Das Hauptproblem ergab sich aus der Tatsache, dass ein fremdgehender Mann sie und ihr Kind im Stich lassen könnte, um seine familiären Investitionen einer anderen Frau zukommen zu las-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

sen. Dies hätte für sie und ihr Kind tragische Konsequenzen haben können. Interessanterweise empfinden im Allgemeinen Frauen es verletzender, wenn Männer sich in eine andere verlieben, d.h. wenn sie mit einer anderen Frau eine seelische Verbindung eingehen. Eine rein sexuelle Verbindung wird als nicht ganz so schmerzlich empfunden. Dies erscheint einsichtig, da eine emotionale Fremdverdbindung ein stärkeres Risiko des Verlassenwerdens für die Frau beinhaltet, als ein bloßer Seitensprung.

Männer reagieren – gemäß ihrer großen Angst –, nicht der Vater eines potenziellen Nachwuchses zu sein, stärker auf eine sexuelle Untreue, wie auf eine emotionale. Da Frauen ein allgemein niedereres Gewaltpotential haben als Männer, sterben viel weniger Männer durch eine eifersüchtige Frau als umgekehrt.
Frauenstrategien die darauf ausgerichtet sind männlicher Untreue entgegen zu treten, drehen häufig den Spieß um: Durch provokantes Auftreten wollen sie männliche Eifersucht auslösen, um dadurch den Partner zu zwingen, ein besitzergreifendes Verhalten an den Tag zu legen. Oder sie verbessern ihr Outfit, um wieder begehrenswerter zu wirken oder versuchen eine vermeintliche Konkurrentin schlecht zu machen, indem sie sie mit Hohn und Spott überziehen.

Eifersuchtsstrategien in der heutigen Zeit, die mit dem archaischen Gewaltmodus einhergehen, sind nicht nur nicht wirksam – sondern im Gegenteil – im hohen Maße kontraproduktiv. Moderne Beziehungen, deren Fundament Liebe sein soll, lassen sich heutzutage nicht mit Zwang zusammenhalten. Da geht der Schuss nach hinten los. Ein eifersüchtiger Mann, auch wenn er harmlos ist und nicht zur Gewalttätigkeit neigt, zerstört mit der Zeit jede Liebesregung in seiner Partnerin. Nicht nur aus Verärgerung, sondern weil Eifersucht langfristig das Machtgleichgewicht der Beziehung zu seinen Ungunsten verändert.

Da Männer heutzutage nicht mehr auf das Recht des Stärkeren pochen können, machen sie sich lächerlich, da ihre Eifersucht von der weiblichen Seite als Schwäche empfunden wird. Keine Frau kann dauerhaft einen Mann als Partner akzeptieren, der bei Nichtigkeiten mit Eifersüchteleien reagiert.

Im Folgenden möchte ich vier Fallbeispiele anführen und dabei die Mann-Frau-Problematik unter der evolutionspsychologischen Lupe betrachten.

Wer zu schnell ist den bestraft die Liebe

Heike ist eine hübsche, attraktive Krankenschwester, 27 Jahre alt, ledig und mit vielen guten Eigenschaften ausgerüstet, aber leider hat sie kein Glück in der Liebe. Neben zwei längeren Beziehungen, die drei und vier Jahre hielten, hatte sie einige kürzere. Man könnte Heike als männererfahren bezeichnen. Trotzdem zieht sie nichts Festes an Land und wird immer unglücklicher, weil viele ihrer Freundinnen bereits verheiratet sind und Kinder haben.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Nun ist sie wieder einmal schwer verliebt in einen jungen Mann Anfang dreißig. Leider ist sie total unzufrieden, weil der Mann sich in der Beziehung ziemlich unengagiert verhält. Unter der Woche ist er drei Mal in seinem Fitnessstudio und hinterher immer total ausgepowert, so dass nichts mehr mit ihm anzufangen ist. An den Wochenenden verbringt er viel Zeit mit Freunden und Arbeitskollegen bei Männerrunden. Sie reagiert ziemlich eifersüchtig aus Angst, er könnte dabei eine andere kennen lernen. „Ich glaube, er kommt zu mir nur wegen dem einen“, sagt sie traurig.
Sie ist ganz verzweifelt und ratlos, weil sie nicht weiß, was sie falsch macht oder noch besser machen könnte. Auf einige Fragen gibt sie unter anderem zur Auskunft, dass sie beim zweiten Date Sex mit ihm hatte. Wir wollten das beide so, schiebt sie nach. Zudem hatte er ihr schon sehr früh zu verstehen gegeben, dass für ihn Sex in einer Beziehung sehr wichtig ist.

- *Welche evolutionspsychlogischen Erklärungen könnte man denn jetzt zu dieser traurigen Beziehungsgeschichte geben?*

Nun, dem jungen Mann wird zuallererst Heikes erotische Ausstrahlung aufgefallen sein. Über ihre Eignung als Frau und Mutter seiner zukünftigen Kinder wird er sich sicher noch keine Gedanken gemacht haben. Da war sie schon sehr viel weiter als er, der vorerst nur ins Bett mit ihr wollte. Aber warum hat er sich in die hübsche Heike nicht heftig verliebt?
Ganz einfach: ***Sie hatte ihm keine Gelegenheit dazu gegeben.***

Zum einen nimmt Heike die Pille – so hatte sie keine unerwünschte Schwangerschaft zu befürchten. Zum anderen hatte sie Angst, der Mann könnte „abspringen“, wenn sie sich als nicht tolerant genug erweisen würde. Und außerdem war er ja „so süß”, und darum hatte sie es auch gewollt.

Aber die Gesetze des Verliebens haben über die Jahrhunderttausende ein striktes Drehbuch entwickelt, von dem man auch in modernen Zeiten nicht so ohne weiteres ungestraft abweichen darf.

Eine Vormenschenfrau musste – biologisch gedacht –, einen potenziellen Kandidaten auf gute Gene und auf Familiensinn prüfen, bevor sie sich zum Sex bereit erklärte; und sie musste die Sicherheit haben, dass sich auf seiner Seite eine starke emotionale Bindung entwickelt hatte – Liebe eben. Zuviel stand für sie auf dem Spiel. Diese Testverfahren kosten aber ihre Zeit.

Ihre Zickigkeit treibt ihn zum Wahnsinn

Eine Frau hatte dabei stets zwei Seelen in ihrer Brust: soll ich oder soll ich nicht?
Mit dieser Ambivalenz im Herzen fährt jede Frau unbewusst einen Zickzackkurs, der den Mann, der sich für sie interessiert, im höchsten Maße verwirrt. Mal glaubt er sich am Ziel seiner Wünsche und im nächsten Moment scheint es, als ob sie ihn endgültig abweisen würde.

Dieses Hin und Her, ist mit einem ständigen Auf und Ab seiner Gefühlslage verbunden. Das Seelenchaos, das sie in seinem Inneren damit auslöst, lässt seine Gedanken nur noch um sie kreisen. Kleine Geländegewinne seinerseits werden durch neokortikale Endorphinausschüttungen zu großen Siegen verklärt.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Es hat den Anschein, als ob die Evolution das weibliche Zaudern – aus der Angst heraus die falsche Entscheidung zu treffen – als Strategie „benutzt“, um den Mann gefühlsmäßig zu binden… Natürlich ist ihr auch bewusst, dass sie ihn möglicherweise mit ihrer Hinhaltetaktik vergraulen könnte. Die daraus resultierende Angst zwingt sie dann, einen Schritt auf ihn zuzumachen. Greift er dieses Signal auf, geht sie spontan wieder einen kleinen Schritt zurück.
Diese unbewusste ***Stop-and-Go-Strategie führt zu einer emotionalen Synchronisation des Paares – und zur beidseitigen Liebe.***

Männer denken zuallererst an Sex

Da unsere Heike von Torschlusspanik ergriffen war, die ihr jede spielerische Auseinandersetzung verunmöglichte, und ihr der Mann sehr gefiel, war sie schon früh ganz sicher, dass sie eine Beziehung mit ihm wollte.

In einem war er sich auch schon von aller Anfang an sicher:

Er wollte Sex mit ihr.

Es liegt einfach in der Natur des Mannes, dass sein Sexualtrieb sich ziemlich schnell aktiviert – die Liebe aber in aller Regel zur Entfaltung Zeit braucht.

Jeder möchte seine Nase vorn haben

Wie ich weiter oben ja ausführlich dargelegt habe, hat der Machtaspekt in einer Partnerschaft einen großen Einfluss auf die Liebe. Automatisch hat in einer Beziehung derjenige die Oberhand, der an ihrem Fortbestand weniger interessiert ist.

Jedes Liebespaar rivalisiert auf einer unbewussten Ebene miteinander um die Macht in ihrer Beziehung.

Liebe ist untrennbar mit diesem Bestreben nach der Oberhand verbunden. Ich weiß, dass sich das relativ unmöglich anhört – es ist aber leider so. Nicki, die niederbayerische Mundartsängerin, hatte vor Jahren einen Song in der Hitparade mit dem Titel „Du bist in meiner Macht”. Dieser Schlager trifft punktgenau das Thema.

Wenn ich mich in eine Frau verliebe, bringt mich diese Liebe automatisch ihr gegenüber in eine unterlegene Position. Die Liebe gibt, ob ich es wahrhaben möchte oder nicht, diesen Menschen Macht über mich. Plötzlich ist mein seelisches Wohlbefinden vom Verhalten einer anderen Person abhängig. Wer je unglücklich verliebt war, weiß wovon ich rede und wie machtlos man sich dem anderen gegenüber fühlen kann. Bei gegenseitiger Liebe spürt man

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

diese Macht des anderen nicht, weil die Kräfte sich gegenseitig neutralisieren.

Macht bedeutet vor allem eines: ***Sicherheit.*** Jeder Liebende strebt nach dieser Sicherheit, weil der Gedanke unerträglich ist, der andere könnte einen verlassen. So ist es für mich ungemein wichtig, dass mich meine Liebste genauso stark liebt wie ich sie. Oder sogar noch besser: Mich ein bisschen stärker liebt – damit ich auf der sicheren Seite bin.
Das hört sich jetzt in der Analyse richtig berechnend und nüchtern an. In der Praxis ist das natürlich nicht so, da sich diese beziehungsdynamischen Mechanismen auf einer unbewussten Ebene abspielen.
Dieses Gezerre im seelischen Untergrund eines Liebespaares ist demnach ein ganz normaler Vorgang und sogar erwünscht, weil die Energie, die dabei entsteht, die Liebe beflügelt. Aber dennoch, die Sache mit der Macht ist ein zweischneidiges Schwert:

Zu viel Macht macht die Liebe kaputt

Denn, wenn ich es geschafft habe, dass meine Liebste mich mehr liebt als ich sie, habe ich zwar die Sicherheit, die mir so wichtig war erreicht, aber paradoxerweise nimmt mir eben diese Sicherheit auch einen Teil meiner Gefühle für sie weg.
Es ist ein biologisches Grundprinzip, dass Lebewesen versuchen, Kontrolle über eine für sie wichtige Situation zu erreichen. Erst mit dem Erhalt der Kontrolle erreichen sie einen ausgeglichenen emotionalen Zustand, der es ihnen ermöglicht, ihre Energien auf andere ungelöste Aufgaben zu konzentrieren; anders ist das Leben gar nicht zu bewältigen.

Deshalb ist es von der Natur so eingerichtet, dass automatisch mit dem Erreichen von Überlegenheit und Sicherheit die begleitenden Emotionen drastisch zurückgehen.

Wer Kontrolle hat verliebt sich nicht

Da Heike unbedingt nach einem Mann zur Familiengründung suchte, war sie gleich zu Anfang in der schwächeren und unterlegenen Position, da er diesbezüglich solche Ambitionen nicht hatte. Da der junge Mann intuitiv Heikes Zugewandtheit verspürte, hatte er gleich zu Beginn die Kontrolle über die Beziehung. Nur in einer für ihn emotional offenen, nicht beherrschbaren Anfangssituation, hätte die Liebe den Raum gehabt, sich bei ihm zu entwikkeln. Heikes unterlegene Position hatte dieses verhindert, obwohl sie es sich so sehr gewünscht hatte. Paradoxerweise gerade weil sie es sich so sehr gewünscht hatte.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Nichtmachos haben's schwer

Sven ist ein außerordentlich netter junger Mann, 23 Jahre alt und Student der Betriebswirtschaft. Er ist sehr beliebt und hat einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, unter dem auch viele Mädchen sind. Ja, man kann eigentlich sagen, dass er mit Frauen sogar besser auskommt als mit Männern. Mädchen schätzen seine freundliche, hilfsbereite und zuvorkommende Art. Manchmal geben sich die Studentinnen die Klinke in die Hand, um mit Sven ihre großen und kleinen Probleme zu besprechen, denn der hat immer den richtigen Rat und findet stets das richtige Wort, um Trost zu spenden… Eine Perle also in der Männerwelt, in der es von Machos und Egoisten nur so wimmelt.

Aber Sven ist einigermaßen verzweifelt, weil es ihm einfach nicht gelingen mag, eine der hübschen Studentinnen für sich zu gewinnen. Seine letzte Beziehung zu einer Frau liegt schon Jahre zurück. Er war deshalb schon beim Studentenpsychologen, der aber auch nichts Gescheites zu sagen wusste, und ihm den Rat mit auf dem Weg gab, einfach noch etwas Geduld zu haben; die richtige werde schon noch kommen.
Manchmal überfällt ihn ohnmächtige Wut auf die Frauenwelt, wenn er sieht, wie unmöglich manche Kommilitonen mit ihren Freundinnen umspringen und die sich wegen solcher „Deppen" noch die Augen ausweinen und Sven dann ihr Leid klagen.

- *Was kann man unter evolutionspsychologischen Gesichtspunkten dazu anmerken?*

Ganz einfach: ***Sven ist zu den Mädchen viel zu nett!***

Frauen wählen Liebespartner unbewusst nach zwei Grundsätzen aus: Sie sollten über gute Gene verfügen und fürsorglich und beziehungstauglich sein. Letztere Prämisse erfüllt Sven zu einhundert Prozent.

Stark und frech muss er sein

Aber kann man denn nun sagen, dass er keine guten Gene hätte? An diesem Punkt wird es nun hoch „evolutionspsychologisch". Gute Gene kann man einmal äußerlich erkennen, sie sind mit den Attraktivitätskriterien identisch, wie sie jeder von uns kennt. Gute Gene sind aber auch psychobiologisch mit gewissen Charaktermerkmalen assoziiert.

Frauen fühlen sich im Allgemeinen zu Männern hingezogen, die Wesensmerkmale besitzen, die Stärke und Überlegenheit ausdrücken. Wenn Frauen Männer bewundern, eigentlich ganz egal weswegen, reagiert ihr Sexualzentrum im Gehirn mit Erregung.
Auf rein subjektiver Bewertung basierend werden Bewunderung und das Gefühl männlicher Überlegenheit von ihnen mit guten Genen assoziiert, die sie für ihren Fortpflanzungsauftrag zu ergattern suchen.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Beim Flirten testet sie ob er es bringt

Das Flirtspiel in der Anfangsphase einer Bekanntschaft dient der Frau als eine Art Test, bei dem das Selbstbewusstsein eines potenziellen Kandidaten geprüft wird. Lässt eine Frau sich aber von Anfang an auf überhaupt kein Flirtspiel ein, kann der Mann die Sache getrost vergessen, weil sie kein Interesse an ihm hat. Hat die Frau nun mit ein paar verbalen Interventionen festgestellt, dass der Typ ihr rhetorisch nicht das Wasser reichen kann, hat sich die Sache für sie ebenso erledigt.
Evolutionsbiologisch gesehen suchen Frauen Männer, die ihnen Schutz und Geborgenheit vermitteln – was in einer archaischen Umwelt für sie von außerordentlicher Bedeutung war.

Gewinnt sie hat er sie verloren

Wenn sie sich nun einen Mann überlegen fühlt, glaubt ihr Unterbewusstsein nicht daran, dass dieser Mann über jene guten Gene verfügt, die für sie interessant sind und auch nicht daran, dass er ihren Sicherheitsinteressen gerecht werden kann. Ihre Sexualzentren im Gehirn blocken dann alles Weitere ab.
Schafft es ein Mann jedoch an dieser Stelle – mit witzigen und geistreichen Worten –, die Dame an Kreativität und Einfallsreichtum zu übertreffen, kann er das Interesse bei ihr aufrecht erhalten und die Sache weiter vorantreiben.
Aber um ein so kommunikationsbegeistertes Wesen, wie es eine Frau nun einmal ist, verbal in Verlegenheit zu bringen und dabei selber noch eine gute Figur zu machen, ist einiges an Sprachakrobatik nötig, verbunden mit einer gehörigen Portion männlicher Selbstsicherheit. Um solche Wortduelle als Mann zu bestehen ist es hilfreich, kleine, vermutete Schwächen und Unzulänglichkeiten der Schönen an die Oberfläche zu zerren und mit einem verbalen Degenstoß aufzuspießen. Kleine seelische Sticheleien, aber keine großen und plumpen Verletzungen – und alles ganz locker und mit viel Humor…

Ganz anders in ihrem Flirtverhalten gibt sich eine Frau, die von Anfang an weiß: ***Diesen Mann will ich***. In so einer Situation ist von ihrer Seite natürlich keine Testphase nötig. Sie gibt sich scheu und schüchtern, vom verbalen Kräftemessen keine Spur. Sie macht sich kleiner als sie ist, vom unbewussten Wissen geführt, dass das männliche Interesse auch sehr schnell kippen kann, wenn er den Eindruck gewinnt, dass sie zu stark und zu dominant ist.

Sexuelles männliches Interesse und starkes dominantes weibliches Verhalten passen nämlich nicht gut zusammen!

Diese Tatsache wird auch nicht dadurch außer Kraft gesetzt, dass es Abweichungen des normalen Sexualverhaltens gibt: Bei der masochistischen Fehlprägung z. B. wird die psychosexuelle Entwicklung eines Mannes in die Gegenrichtung zur biologischen Norm gedrängt.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Gentleman kommt als Weichei rüber

Aber kommen wir wieder zurück zu Sven unserem Problemfall: Er kann nicht so flirten, dass er bei den Mädels einen nachhaltigen Eindruck hinterlässt. Nicht dass er kein geschickter Redner wäre, aber einer Frau kleine Frotzeleien unter die Nase zu halten, sie zu necken oder sie mit irgendeiner erfundenen Schwäche aufzuziehen, hält er nicht für okay und ist nicht sein Stil.
In seinem gutsituierten Elternhaus ging man immer zuvorkommend und betont höflich miteinander um. Für seine zwei kleineren Schwestern übernahm er schon früh Verantwortung und stand ihnen auch in der Schule immer ritterlich zur Seite.
Mit einem Wort: ***ein Gentleman vom Scheitel bis zur Sohle***. Er macht einem Mädchen das ihm gefällt viel lieber nette Komplimente, weil er dadurch hofft, ihr Herz zu erobern. Viele Komplimente aber – ohne Beimischung kleiner humorvoller Bosheiten – heben Frauen schnell auf ein Podest, von dem sie dann auf ihren Anbeter herunterschauen.

So etwas schmeichelt dem weiblichen Ego, das Sexualzentrum im Kopf drückt aber die Aus-Taste. Es ist leider eine Binsenweisheit, dass Frauenherzen allzu nettes männliches Verhalten als unmännlich interpretieren und diese Kandidaten dann von ihrer Liste streichen.

Die Kumpelschublade

Aber solche Goldstücke möchte eine Frau natürlich trotzdem gerne behalten, auch wenn sie für das Eine nicht in Frage kommen. Die armen Typen wandern dann bei ihr in die Kumpelschublade und fristen dort ein trauriges Dasein. Immer wenn frau mit einem ihrer Megasupertypen Schiffbruch erlitten hat, erinnert sie sich des Frauenverstehers in ihrer Kumpelschublade; lässt sich von ihm trösten und aufbauen, um sich dann neu gestärkt dem nächsten „Supermacker“ an den Hals zu werfen.

Er muss besser sein

Das weibliche Sexualverhalten ist um einiges komplexer als das männliche. Männer finden Frauen attraktiv, wenn sie dem gängigen Schönheitsideal entsprechen. Das reicht fürs erste. Für Frauen reicht das in der Regel aber nicht. Es hat den Anschein, dass er etwas verkörpern muss bzw. etwas haben sollte, das sie nicht hat und für das sie ihn bewundert. Auf gutes Aussehen kommt es dabei nicht unbedingt an. Normalerweise reicht es nicht, wenn der Mann denselben Partnerwert verkörpert, den sie für sich selber veranschlagt. Im Grunde sind für Frauen nur Männer interessant, die einen ***deutlich höheren Partnerwert besitzen als sie selber.***

Superfrauen haben’s schwer

Frauen, die ihren Partnerwert extrem hoch einschätzen, wie Models oder Filmstars, haben oft Probleme Partner zu finden, die sie ihrer würdig erachten.
Frauen finden eben Männer nur dann richtig begehrenswert, wenn sie sie vom Rang her höher einschätzen als sich selber.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Wie schon gesagt, das Sexualzentrum einer Frau assoziiert dies mit guten Genen und der Fähigkeit des Mannes, als ihr Beschützer zu fungieren.

Aber noch einmal zurück zu Sven und seinem Problem eine Freundin zu finden***: Allzu nette Männer haben in der Regel ein Problem mit sich selbst.***

Ein netter Mann hat tief in sich die Vorstellung, ob berechtigt oder nicht, dass er für eine Partnerin nicht gut genug ist. Diese Einstellung hat seine Wurzeln in der Kindheit und kann sich an einem realen Makel orientieren, wie z. B. an einer zu geringen Körpergröße. Meist ist es jedoch so, dass ein überkritisches Elternhaus die Messlatte sozialer Akzeptanz so hoch gesteckt hat, dass der Filius sie nie erreichen konnte. Gefühle der Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit werden so schon früh in der kindlichen Persönlichkeit verinnerlicht und stellen oft den heimlichen Antrieb dar, es im Erwachsenenleben allen zeigen zu wollen.

Da der nette Mann davon ausgeht, ein inakzeptables Manko zu besitzen, hat er die Vorstellung entwickelt, diese Schwäche durch betont nettes Verhalten ausgleichen zu müssen. Nette Männer verbergen ihre Ecken und Kanten, um sich liebenswerter zu machen. Diese wären aber nötig, um ein gesundes Machtgleichgewicht errichten zu können – als stabiles Fundament für die Liebe. So ist die Frau, wenn sie nicht zufällig auch eine ganz nette ist, natürlich nicht motiviert, ihre Kanten abzurunden. Automatisch nimmt der nette Mann dadurch die subdominante Position ein und wirkt deshalb unattraktiv auf sein weibliches Gegenüber.

Aus Verzweiflung den netten

Manche Frauen, die in ihren früheren Beziehungen mit den „echten Männern" Schiffbruch erlitten haben, wählen trotzdem den netten als Ehepartner, vor allem dann, wenn sie einen *starken Kinderwunsch verspüren. In ihrer Kinderwunschphase sind sie stark motiviert Sex zu* haben, aber danach flaut ihr Interesse dramatisch ab. Der nette Mann vermag auf Grund seiner Persönlichkeitsstruktur ihre Libido nicht für längere Zeit zu aktivieren. In seiner Not und Verzweiflung – vielleicht beraten von weiblichen Freunden – intensiviert er seine Bemühungen um die Beziehung noch mehr, mit dem Ziel, Begehren bei ihr auszulösen. Er steigert damit zwar seine Bedeutung als Partner, als Liebhaber kann er sich jedoch nicht attraktiv machen.

Mit den folgenden zwei Beziehungsbeispielen möchte ich Ihnen aufzeigen, wie eng verknüpft im Kopf eines Mannes Sexualität und Status sind (alle persönlichen Angaben sind natürlich frei erfunden).

Verlierer verlieren die Lust auf Sex

Herbert war Abteilungsleiter in einem großen Betrieb, der elektronische Bauteile herstellte. Er ist seit einem halben Jahr arbeitslos, weil seine Firma in Konkurs gegangen ist.

Herbert ist 34 Jahre alt und seit drei Jahren mit Eva, 29, einer attraktiven Chefsekretärin verheiratet. Die beiden führten bislang eine gute Ehe und auch ihre gemeinsame Sexualität ließ nichts zu

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

wünschen übrig. Von einem Tag auf dem anderen war Herbert jedoch nicht mehr der Liebhaber, so wie Eva ihn kannte: Er litt plötzlich unter vorzeitigen Ejakulationen verbunden mit Potenzstörungen, die seine Erektionsfähigkeit stark verminderten. Sex war für beide fortan ein frustrierendes Erlebnis. Eine aufwendige urologische Diagnostik erbrachte keine pathologischen Abweichungen. Herbert war organisch ganz gesund.

Mit einem potenzfördernden Medikament verbesserte sich zwar seine Erektionsfähigkeit, der vorzeitige Samenerguss konnte aber nicht beeinflusst werden; was ihn seelisch sehr stark belastete. Wegen der ständigen Misserfolge verlor er schließlich jegliches Interesse an sexuellen Aktivitäten. Er zog sich komplett von seiner Frau zurück und vermied sogar harmlose Alltagszärtlichkeiten, was sie sehr traurig stimmte.

Seine Frau konnte mit der ganzen Sache überhaupt nicht umgehen, weil sie nicht wusste, was sie davon halten sollte, da Herbert nicht im Stande war, darüber Auskunft zu geben. Sie nahm daher stillschweigend an, dass er kein erotisches Interesse mehr an ihr hatte. Diese Missverständnisse führten ständig zu einer gereizten Stimmung, die sich durch Kleinigkeiten in heftigen Streitereien entlud, die tagelang weiter schwelten. Um Abstand von ihrer misslichen Ehesituation zu bekommen, entschied sich Eva, für drei Wochen mit einer Freundin in Urlaub zu fahren.

Herbert kannte von seiner Firma her eine Auszubildende, die, jetzt genau wie er, auf der Straße stand und mit der er ab und zu telefonierte. Sabine hatte ihm in der Firma schon immer schöne Augen gemacht und aus einem Gefühl der Einsamkeit heraus verabredete er sich mit ihr auf einen Kaffee.
Es kam, wie es kommen musste: Irgendwann tauschten sie Zärtlichkeiten aus und später hatten sie bei ihr Sex miteinander. Vor lauter Aufregung hatte er seine Potenzpillen vergessen, was aber gar keine Rolle spielte, denn er hatte eine prächtige Erektion und konnte durchhalten – ohne vorzeitig zu ejakulieren.

Fehlfunktion mit tieferem Sinn

Treten beim Menschen körperliche Fehlfunktionen auf, wie z.B. ein vorzeitiger Samenerguss oder eine Potenzstörung oder irgend ein anderes Symptom, ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass solche Störungen eine Anpassung an frühere Entwicklungsstufen sein könnten. Aktivieren sich solche archaischen Mechanismen in der Neuzeit – in der sie nichts zu suchen haben – stiften sie nur Unfug. Evolutionsbiologisches Wissen kann dabei helfen, körperliche Störungen psychologisch einzuordnen und als Teil eines übergeordneten Regulationsprinzips zu begreifen, was für die Beseitigung der Symptome immens wichtig sein kann.

- *Welche evolutionspsychologische Bedeutung könnte nun Herberts sexuelles Versagen bei Eva haben?*

Ganz einfach: ***Herbert ist kein geeigneter Sexualpartner mehr für seine Frau.***

Diese Feststellung hat sein Unterbewusstsein getroffen, entgegen seinem Willen.
Um den evolutionären Mechanismus zu verstehen, der hier im seelischen Untergrund die Weichen stellt, ist es sinnvoll ins Tierreich zu schauen, weil alle höheren Tierarten dieselben Grundprobleme bei der Fortpflanzung zu bewältigen haben.

Wie schon erwähnt, konkurrieren hier die Männchen sehr stark um die holde Weiblichkeit. Diese Rivalität hat sie in der Regel größer und stärker gemacht als die Weibchen und ag-

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

gressiver.

Männchen müssen sehr schnell von Kampf auf Balz umschalten können, da es für sie wichtig ist, nach der Vertreibung eines Rivalen sofort der Angebeteten den Hof zu machen; noch bevor ein neuer Konkurrent auf der Bildfläche erscheint.

Das männliche Sexualverhalten besteht deshalb aus einer Mischmotivation. Neben „Liebesgefühlen“ existieren auch immer aggressive Regungen mit einem Hang zur Dominanz, auch den Weibchen gegenüber. Diese erhören nur die ***„Siegertypen“*** und es ist selbstverständlich, dass die vor den Weibchen keine Angst haben oder sich ihnen sonst wie nicht gewachsen fühlen.

Kommt es doch einmal vor, dass ein Männchen im Tierreich einem Weibchen unterlegen ist, weil es z. B. zu jung und zu unerfahren ist, verliert das Weibchen sofort jede Paarungsstimmung, da es das Männchen nicht für voll nimmt und deshalb für untauglich hält.

Zeitgleich „weiß“ dann auch er, dass sie eine Nummer zu groß für ihn ist. Diese Erkenntnis nimmt ihm sinnvoller Weise jede Lust seine Eroberungsversuche fortzusetzen, da sie reine Zeitverschwendung wären. Für so ein Männchen zahlt es sich biologisch aus, sich sofort nach einer geeigneteren Partnerin umzusehen.

Diese uralten stammesgeschichtlichen Anpassungen existieren bei den allermeisten Wirbeltieren und auch bei uns Menschen. Sie sind der Grund, warum bei den Männern ***sich erotische Gefühle nicht mit Angst vertragen, aber sehr gut mit Aggression und Dominanz.***
Bei den Damen ist es umgekehrt: Ihre Sexualität passt nicht mit Dominanz zusammen, ***aber in gewisser Weise mit „Ängstlichkeit und Unterwürfigkeit“***

Ich weiß: ein ganz gefährliches und heikles Thema. Ich glaube aber, sie haben mich schon ein bisschen „kennen gelernt“ und wissen, dass dies die Ansicht eines völlig neutralen Naturbeobachters ist, der keine persönlichen Wertungen vornimmt und der vor allem nicht damit zum Ausdruck bringen möchte, dass Männer ihre Ehefrauen in Angst und Schrecken versetzen sollten ☺

Aber kommen wir nun wieder zu Herbert zurück, unserem Fallbeispiel und seiner sexuellen Störung:

Herbert war schon immer ein strebsamer Mann gewesen, der es im Leben zu etwas bringen wollte. Auf seinen Chefposten war er deshalb ganz besonders stolz und sein Selbstwertgefühl speiste sich ausschließlich aus dieser Quelle. Seine Frau hatte zwar auch einen guten Job, aber mit seiner Position konnte sie natürlich nicht mithalten.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Persönlichkeit aktiviert archaischen Mechanismus

Der Jobverlust hat Herbert in seinen Grundfesten erschüttert. Das Alphamännchen ist auf der imaginären Rangleiter bis ganz nach unten gepurzelt. Insgeheim empfindet er eine tiefe Scham gegenüber seiner Frau, so als wäre seine Arbeitslosigkeit auf eigenes Verschulden zurückzuführen. Dieser Statusverlust macht es für ihn nun unmöglich, eine befriedigende Sexualität mit seiner Frau zu haben. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass seine Frau die Situation völlig anders bewertet und in ihm keineswegs den Versager sieht.
Er jedenfalls erlebt auf einer unbewussten seelischen Ebene seine Frau jetzt als übergeordnet und bedrohend und sieht sich selbst als Niete, der es natürlich nicht gestattet ist, mit so einem hochrangigen Weibchen zu kopulieren… Der aktivierte Hemmmechanismus drosselt den Blutzufluss in sein bestes Stück und macht es schlaff und funktionslos.

Sex war gefährlich

Noch ein Wort zur ***vorzeitigen Ejakulation:***
Die sexuelle Vereinigung ist im gesamten Tierreich ein für das Paar gefährlicher Akt. Kopulierende Tiere sind auffällig und unaufmerksam, was sie leicht zum Opfer von Fressfeinden werden lässt. Dies ist der Grund, warum Kopulationen im Tierreich meist relativ kurz verlaufen.
Beim Menschen hat die Sexualität aber neben der Fortpflanzung noch die wichtige Funktion der Paarbindung. Um den sinnlichen Genuss zu erhöhen, hat die Natur die Sexualität des Menschen mit einer luxuriösen Zeitdauer ausgestattet. In der Urzeit war damit aber das Risiko verbunden, von einem Säbelzahntiger gefressen zu werden. Natürlich hat die Evolution einen Weg gefunden, dieses Risiko zu verkleinern: die ***vorzeitige Ejakulation***. Die vorzeitige Ejakulation ist sehr wahrscheinlich keine Neuerfindung, sondern die Aktivierung des alten vormenschlichen Kopulationsmusters, das sich automatisch dann einschaltet, wenn der Mann sich einer bedrohlichen Situation ausgesetzt sieht. Sah ein Vormensch beim Liebesakt einen anschleichenden Säbelzahntiger, ejakulierte er auf der Stelle und das Paar machte sich schleunigst vom Acker.
Der neuronale Schaltkreis, der für den Ejakulationsreflex verantwortlich ist, liegt im Sakralbereich des Rückenmarks. Er wird durch sexuelle Betätigung in Erregung versetzt und durch Angst zusätzlich aufgeladen, was den Liebesakt sofort abkürzt bzw. abkürzen soll…

Es liegt die Vermutung nahe, dass Herbert durch seinen Positionsverlust nun seine Frau so bedrohlich erlebt, als wäre sie selber der Säbelzahntiger ☺.

Bei ihr ist er Alpha

Sabine hingegen sieht er immer noch als das an, was sie einmal war: eine kleine Auszubildende, die ihren Chef anhimmelt. Da er sich ihr gegenüber immer noch als Alphamann sieht, besteht der große Rangunterschied weiter, der für ihn so wichtig ist, um sexuell funktionieren zu können.
Das Tückische an diesen sexuellen Störungen ist die Tatsache, dass sie in modernen Zeiten eine Ausweitung erlebt haben. Die körperliche Liebe als Ausdrucksform der modernen Leistungsgesellschaft birgt den Keim des männlichen Versagens in sich… Der archaische Reflex wird aktiviert durch die Angst, nicht gut genug zu sein beim Sex.
Hier ist ein kleines Beispiel:

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Sex mit Prostituierter

Ein schüchterner, sexuell unerfahrener junger Mann, lässt sich von seinen Freunden animieren ein Bordell aufzusuchen, um endlich Erfahrungen mit Frauen zu machen.

Für ihn stellt natürlich eine Prostituierte das Nonplusultra an Männererfahrung dar. Eine prekäre zwischenmenschliche Situation, was die Machtbalance anbelangt. Um die Misere noch komplett zu machen, wählen seine Freunde für ihn die Attraktivste aus; eine Dame, der gegenüber er im realen Leben kein Wort heraus brächte.
Von einer männlichen Überlegenheit ist hier natürlich nicht ansatzweise zu sprechen. Psychologisch vollkommen vorhersehbar, ist er natürlich nicht in der Lage, auch nur die kleinste Erektion zustande zu bringen. Dieses Erlebnis gräbt sich tief in seine Seele…

Als der junge Mann sich später in ein Mädchen verliebt und sie zu seiner großen Freude seine Gefühle erwidert, ist er natürlich in banger Erwartung vor dem ersten Mal.
In der Art einer selbsterfüllenden Prophezeiung läuft der Versuch ähnlich ab, wie damals bei der Prostituierten: Die Aufregung und die Angst, die das Selbstbewusstsein unterminieren, lassen aus den oben genannten Gründen eine normale männliche Reaktionsbereitschaft nicht zu.

Stellen Sie sich im anderen Fall die Situation vor, dass ein junges Mädchen unter „glücklichen Umständen“ die Bekanntschaft eines Prominenten macht, für den es schon immer geschwärmt hat, und der ein sexuelles Interesse an ihr zeigt. Sie wird beim Sex genau so aufgeregt sein, weil sie furchtbare Angst hat, nicht gut und attraktiv genug zu sein… Sie wird trotz dieser widrigen Umstände oder gerade deswegen, eine Liebesnacht erleben, von der sie noch im Altersheim zu schwärmen weiß ☺. ***So unterschiedlich hat die Evolution Männer und Frauen geschaffen.***

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Der Alphamann will alle Frauen

Günther ist seit einiger Zeit Leitender Ärztlicher Direktor der Kardiologie am Herzzentrum einer Uniklinik. Er ist 43 Jahre alt und seit siebzehn Jahre mit Elisabeth verheiratet. Sie haben drei Kinder. Das Ehepaar lernte sich bei einem Faschingsball der Universität kennen. Elisabeth war damals Jurastudentin und für Günther die große Liebe. Nach einem halben Jahr wurde sie von Günther schwanger; sie hatte keinen Zweifel daran, dass sie das Kind bekommen wollte.
Günthers Eltern – eine angesehene Arztfamilie – bestanden darauf, dass die beiden heiraten. Für Elisabeth war klar, dass sie ihre akademische Karriere gegen die Mutterrolle eintauschen würde, um für ihren Mann fortan die unterstützende Kraft zu sein.

Lange Jahre waren sie eine glückliche Familie, und Günther, der erfolgreiche Arzt, stieg die Karriereleiter höher und höher. In dieser Zeit machte sich eine Charakterveränderung bei ihm bemerkbar. Um dies zu verstehen, ist es nötig, etwas weiter auszuholen:
Günther wuchs in einem Elternhaus auf, das von einem überaus dominanten Vater geprägt war. Dieser Herr war Professor für Neurochirurgie und ein international anerkannter Fachmann. Er war in der Klinik und zu Hause der klassische Halbgott. Sein übermäßiger Ehrgeiz konzentrierte sich auch auf seinen einzigen Sohn – mit der Vorstellung – aus ihm etwas ganz Besonderes zu machen. Fast hätte er es vermasselt! Sein autoritärer Stil und sein übermäßiges Anspruchsdenken, verbunden mit ständiger Kritik, ließen Günther die Lust an der Schule verlieren. Erst auf einem Eliteinternat, fernab von seinem Elternhaus, gelang es ihm sich zu festigen und einen passablen Schulabschluss zu machen.

Allerdings hatte er die ständige Kritik seines Übervaters dermaßen internalisiert, dass er trotz guter Ergebnisse später auf der Uni nie mit sich zufrieden war. Der alte Herr hatte seinem Filius einen gehörigen Minderwertigkeitskomplex mit auf dem Weg gegeben. Bei Mädchen war dieser eher schüchtern und zurückhaltend, weil er irgendwie nicht glaubte, bei ihnen landen zu können. Er war der typisch nette Mann, der es immer und überall allen recht machen wollte.

Seine Frau Elisabeth kam aus einem zerrütteten Elternhaus: Der Vater verließ die Mutter als sie acht Jahre alt war. Die Mutter reagierte darauf mit Depressionen und kam zeitweilig in eine Klinik. Elisabeth wurde längere Zeit von einer Pflegefamilie betreut…
Als sie Günther kennen lernte, fand sie sofort Gefallen an dem ruhigen, etwas schüchtern wirkenden jungen Mann, der tiefgründig und hochintelligent war und sie nie bedrängte.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Seine Beständigkeit und Verlässlichkeit vermittelten ihr jene Geborgenheit, die sie in ihrem Elternhaus immer vermisst hatte. So musste sie nicht groß überlegen ihre akademische Karriere an den Nagel zu hängen, als sie schwanger wurde.

Seine Familie ging Günther immer über alles und er vergaß nie das große Opfer, das Elisabeth für ihn erbracht hatte, als sie Studium und Karriere aufgab, um nur noch für ihre Familie dazu sein. Ihren Kindern war sie die perfekte Mutti; so wie sie damals selber gerne eine gehabt hätte. Sie lebte für und durch ihre Familie und eine Stück weit war der berufliche Erfolg ihres Mannes sicher auch ihrer.

Man kann sich ihre Verbitterung vorstellen, als sie Günthers emotionalen Rückzug realisierte. Einerseits gab sie einem „Abnutzungseffekt“ die Schuld, wie viele Partnerschaften ihn erleben. Andererseits stellte sie mit Bestürzung fest, wie ihr Mann sich veränderte und sah darin den Hauptgrund ihrer Misere.

Und in der Tat: Günther, der ruhige sachliche Wissenschaftler und Arzt, fing an, mehr und mehr aus sich herauszugehen und ein Selbstbewusstsein zu entwickeln, das manchen in seiner Umgebung als übertrieben erschien.
Innerhalb von fünf Jahren hatte er sich komplett gewandelt. Er nahm jetzt eine Attitüde an, die seinem Senior zur Ehre gereicht hätte.
Seit langem wurde in der Klinik schon gemunkelt,

dass der Chef eine Affäre mit der äußerst attraktiven Oberärztin habe; auch mit der stellvertretenden Verwaltungschefin wurde er schon in einem schummrigen Restaurant gesehen. Elisabeth fand Kontoauszüge mit Abbuchungen für eine Wohnung, die Günther angemietet hatte – über deren Zweck bestand für sie kein Zweifel…

• *Welche Erklärungsmodelle könnte man nun heranziehen, um Günthers Verhalten von einem evolutionären Blickwinkel aus zu betrachten?*

Sexualhormone sind „schuld“

Das Steroidhormon Testosteron, im Blut von Männern etwa zehnmal so hoch konzentriert wie bei Frauen, hat bei beiden Geschlechtern eine identische Wirkung auf das Gehirn; was man sich gemeinhin gar nicht so vorstellt, da Testosteron als das Männlichkeitshormon schlechthin gilt. Nervenzentren in Arealen des Zwischenhirns – verantwortlich für Sexualität und Aggression – reagieren äußerst sensibel auf die Anwesenheit dieses Hormons, was zu starken Aktivitätssteigerungen in diesen Neuronenverbänden führt…

Testosteron hat deshalb – bei Mann und Frau – starken Einfluss auf die Libido und den Machttrieb. Aber auch das Umgekehrte gilt: Erfolgreiches Rivalisieren und ein Aufstieg auf der Rangleiter erhöhen drastisch die Blutwerte des männlichen Sexualhormons.

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

Um diese verwirrenden Tatsachen zu ordnen ist es hilfreich ins Tierreich zu blicken: Seit ungefähr 35 Millionen Jahren gibt es Primaten auf unserer Erde. Die Lebensweise in Gruppen mit einem Alphatier an der Spitze ist demnach uralt. Die Alphamännchen sind die leiblichen Väter der meisten Jungtiere in diesen Clans.

Ehrfurcht drückt Hormone in den Keller

Dem männlichen Sexualhormon Testosteron fällt innerhalb einer Primatengruppe eine entscheidende Steuerfunktion zu. Es regelt Sexual- und Aggressionstrieb der männlichen Mitglieder und ist somit ein Mediator der Gruppendynamik.

Abb. 35: unterwürfiger Schimpanse

Dies ist deshalb möglich, weil die Anwesenheit des furchteinflößenden Gruppenchefs die Hormonproduktion seiner Untergebenen unterdrückt. Der verringerte Sexualhormonspiegel bremst den „Appetit“ der niederrangingen Primatenmännchen auf die Weibchen und nimmt ihnen außerdem die Lust auf Streithändel mit dem Boss.
Die sozialen Interaktionen zwischen den Rangniederen und dem Ranghöchsten sind begleitet von Gesten der Unterwerfung und des Sich-Kleinmachens auf der einen Seite und des sich Groß-Machens und Protzens auf der anderen Seite. Selbstbewusstsein und ein hoher Testosteronspiegel des Gruppenchefs sind eine direkte Folge der Unterwürfigkeit der anderen – die sie ihm gegenüber ständig demonstrieren.

Mit einer kleinen Gemeinheit kann man die Gruppendynamik so einer hierarchischen Tiersozietät kräftig durcheinander würfeln: Injiziert man einem rangniederen Männchen eine Depotladung Testosteronpropionat, wird es frecher, selbstbewusster und kämpferischer. Die verbesserte Einschätzung der eigenen Stärke wird seltsamerweise auch sofort von den anderen geteilt und der Gedopte steigt im Rang auf. Allerdings nur solange der Depotvorrat reicht ☺.

Diese evolutionären Mechanismen sind Abermillionen Jahre alt und bilden die Schnittstelle zwischen Macht und Sexualität. Ein bei einer Auseinandersetzung siegreiches Tier hat seine guten Gene unter Beweis gestellt und daher erscheint es sinnvoll, sich einem paarungswilligen Weibchen zu nähern, da seine Aussichten günstig sind.

Ein starker Anstieg des Sexualtriebes, ausgelöst durch einen hochfahrenden Sexualhormonspiegel, ist die Voraussetzung dazu.

Siegreiche Soldaten in einer Schlacht werden durch Adrenalin und Endorphine so aufgeputscht, dass ihr Testosteronspiegel ins „Uferlose“ steigt.

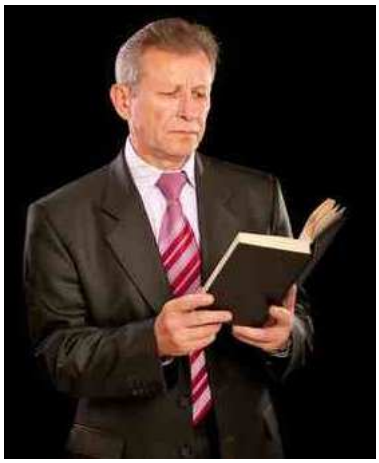
Der starke Antrieb, den der Aggressionstrieb dabei erlebt, motiviert sie weiter zum Kämpfen,

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

was sinnvoll ist, da die Stimmungslage der Kombattanten weitere Siege wahrscheinlich macht.
Die hoch aufgedrehte Libido ist für die grässlichen Ausschreitungen verantwortlich, die überall auf der Welt schon von Soldaten an der weiblichen Zivilbevölkerung verübt worden sind. Zwei Ebenen tiefer erlebt man diese Vorgänge bei Sportveranstaltungen: bei den Sportlern und den Zuschauern.
Auch eine abgelieferte Doktorarbeit oder eine berufliche Beförderung heben den Sexualhormonspiegel, allerdings nur für ein oder zwei Tage.

Grundlegende Anhebungen – sozusagen des Basiswertes – ergeben sich immer dann, wenn eine Person dauerhaft eine eklatant höhere soziale Stellung einnimmt bzw. einem permanenten Wettbewerb ausgesetzt ist, der erfolgreich bewältigt wird. Damit kommen wir wieder zurück zu unserem Kardiologen Günther und seiner spät erwachten Passion für attraktive Frauen:

Der dominante Vater



Die stark überhöhten Ansprüche die Günthers Vater an ihn gestellt hatte, und denen er nicht gerecht werden konnte, hatten sein Selbstbewusstsein auf Jahre nach unten gedrückt. Auf einer tiefen seelischen Ebene hatte er die Einschätzung seines Vaters internalisiert. Daher sah er auch die meisten seiner Altersgenossen als überlegen an, obwohl es objektiv gesehen dafür keinen Grund gab. In seinen Augen jedenfalls war es so und der Hormonstatus und das Selbstbewusstsein orientieren sich an dieser Einschätzung.

Einen normal niedrigen Sexualhormonspiegel haben viele Männer. Damit kann man gut leben, eine Frau abbekommen und Kinder haben und vielleicht von einem Herzinfarkt verschont bleiben.

So ist es unserem Günther all die Jahre ergangen. Seine Intelligenz, seine Strebsamkeit und sein ärztliches Geschick, hatten ihn aber unaufhaltsam die Karriereleiter nach oben klettern lassen. Dabei war er gezwungen mit anderen zu rivalisieren und sich zu behaupten. Dies setzte humorale Anpassungsreaktionen in Gang, die wiederum die Motivation steigerten, neue Herausforderungen anzunehmen. Die Mechanismen des neuronalen Belohnungssystems spielen hierbei eine zentrale Rolle…

Das war die Zeit, in der bei Günther die schon oben genannten Wesensveränderungen auftraten – die all jene verblüfften, die Günther vorher kannten:
Im Klinikalltag wirkt er jetzt kühler und distanzierter als früher – auch Patienten gegenüber. Er spricht oft mit leiser, sonorer Stimme, so dass man genau hinhören muss, um ihn richtig zu verstehen. Er kümmert sich um alles, und alles muss im kleinsten Detail so sein, wie er vorgibt. Wenn er vermeintliche Fehlleistungen entdeckt, reagiert er rigoros und kanzelt sein Personal ab. Mit dem Rektor der Universität liefert er sich bei Sitzungen Schlagabtausche vom Feinsten, die man anderntags sogar in der örtlichen Presse nachlesen kann.

Attraktiven Frauen tritt er jedoch stets charmant und aufgeschlossen gegenüber und gibt sich Mühe, die Bekanntschaft zu vertiefen. Mit seiner Ehefrau, die die Mutter seiner Kinder ist, verbindet ihn jedoch nur noch eine herzliche Kameradschaft. Eine sexuelle Anziehung

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

empfindet er nicht mehr für Elisabeth. Es hat schon Perioden gegeben, da hatte er zeitgleich drei Affären am Laufen.

Günther ist ein sehr schönes Beispiel dafür, dass wir Menschen zwei verschiedene Fortpflanzungsstrategien besitzen, die je nachdem zum Einsatz kommen:

Die eine – „der treusorgende Vater" – ist das häufigste und gängigste Modell, bei der Mann und Frau zur gemeinsamen Kinderaufzucht zusammenarbeiten. Für einen Mann war diese Strategie in der Urzeit dann erfolgreich, d .h. sie erbrachte einen statistischen Fortpflanzungserfolg, wenn er die ersten Jahre in sein Kind und seine Frau investierte.

Testosteron verhindert Liebe

Die andere Strategie ist die des treulosen Don Juans, der nach kurzer Zeit die Partnerin verlässt, um sich der nächsten zuzuwenden.

Dieses Modell funktionierte für ihn dann, d .h. es garantierte ebenso einen statistischen Fortpflanzungserfolg, wenn der Mann in der Lage war, viele verschiedene Partnerinnen anzuziehen.

Wenn er auf diese Weise viele Kinder zeugte und nur ein paar von ihnen am Leben blieben, hatte er seinen Reproduktionsauftrag erfüllt und das vor allem ohne die geringsten eigenen Kosten. Er ist damit der „evolutionäre Gewinner".

Die Rechnung bezahlten die Frauen, weil sie in Urzeiten große Investitionen auf sich nahmen, die bei einem Nichtüberleben des Nachwuchses in den Sand gesetzt waren.
Der Urmann Otto Normal brachte so etwas nicht zustande. Aber Alphamänner in Macht- und Führungspositionen konnten es durchaus während ihrer reproduktiven Lebenszeit schaffen, mit vielen Frauen Kinder zu zeugen.

Beide Modelle sind zusammen betrachtet erfolgreich und stellen deshalb eine so genannte evolutionär-stabile Strategie dar, die auch das Fortpflanzungsverhalten des Menschen in der Neuzeit bestimmt.

Das Modell des treulosen Don Juans allerdings hätte als alleiniges Fortpflanzungsmodell keine Chance gehabt sich zu etablieren, da die Mütter in der Regel den versorgenden Vater ja brauchten. Diese Strategie konnte sich evolutionär nur deshalb „halten", weil es als Ausgleich in der Überzahl die Strategie des treusorgenden Vaters gab und gibt.

Die Don-Juan-Strategie stellt evolutionspsychologisch betrachtet die ausbeuterische Variante dar; sozusagen die Parasitenform. Sie ist aber in einem gewissen Prozentsatz erfolgreich und somit evolutionär stabil und deshalb gehört sie zum Wesen des Menschen, obwohl sie gesellschaftlich verpönt ist. Aufgrund dessen kann man das menschliche Verpaarungsmuster allgemein als ***seriell monogam*** bezeichnen, mit einer ***Tendenz zur Polygamie***.

Nun hat es den Anschein, dass die Höhe des Testosteronblutspiegels einen Einfluss darauf

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie

hat, welche Fortpflanzungsvariante ein Mann favorisiert: Bei hohen Blutwerten, wie sie rivalitätsorientierte Männer normalerweise in hohen sozialen Positionen haben, überwiegt die Tendenz zu kurzfristigen Partnerschaften. Ein übernormal hoch entwickeltes Selbstbewusstsein, verbunden mit hohen Testosteronwerten, macht es Männern anscheinend sehr schwer sich zu verlieben und tiefere Bindungen einzugehen.

Bei Günther war die interessante Konstellation die, dass in seiner ersten Lebenshälfte – aufgrund seines Minderwertigkeitsgefühls – die Fortpflanzungsvariante „treusorgender Vater“ im Vordergrund stand. Durch seinen Karriereschub, der mit Rivalisieren und erfolgreichem Wettbewerb einherging, aktivierte sich schließlich die zweite, die Don-Juan-Strategie.

Zum Schluss sei angemerkt, dass natürlich nicht zwangsläufig jede Beziehung mit einem „Alphamann“ so einen Weg nehmen muss. Es kommt hierbei sehr darauf an, wie stark jemand den Werte- und Normenkatalog seines Gesellschafts- oder Glaubenssystems verinnerlicht hat. Dies wirkt dämpfend auf die aktivierten Gehirnzentren und bremst den „Hunger nach Frauen“.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, hat es Sie wirklich interessiert und ich bedanke mich recht herzlich für Ihre Aufmerksamkeit!

© Copyright Wolfgang Ittner, Dipl. Biol. Univ. / Verhaltensbiologie